

heart rate monitor user's guide



English	5
Deutsch	21
Français	35
Español	49
Italiano	61
Русский язык.....	73
Nederland	87
Svensk	101
Dansk	113
Suomi	125
Norsk.....	137
汉语	149

Contents

Complete the System	6
Quick Start	8
Care and Maintenance.....	10
Disclaimers	12
Warranty.....	18

Complete the system:

The heart rate monitor syncs with the rest of the miCoach system, including the miCoach phone, stride sensor and website. Music. Coaching. Motivation. Just set your goal, turn up the music and go. miCoach does the rest.



**Read Owner's Manual
Before Using This Product**

Before Beginning a regular exercise program we recommend you consult a physician

SYSTEM REQUIREMENTS FOR PC:

To use standard phone synchronization with PC studio (Samsung phone management software): Microsoft Windows 2000 or Windows XP or Windows Vista, Processor speed: 600 MHZ or faster, 100MB of free hard disk space for typical installation, 256MB RAM
(MICOACH WEB DOES NOT WORK ON MAC)

FOR MULTIMEDIA FEATURES: Direct X 9.0 or higher, USB port (1.1 or 2).

TO USE SPORTSFEATURES & MICOACH WEB:

Windows XP SP2 or Windows Vista, Windows Media Player 10 or higher, Internet connection (broadband recommended).

STRIDE SENSOR AND HEART RATE MONITOR REQUIRE:

miCoach phone to collect data, PC and web access to store data and get: Downloadable workout plans, Verbal coaching Training info.

Quick Start

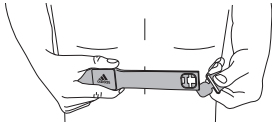
The heart rate monitor transmits heart rate data that is integral to the miCoach system, so it's important for you to wear it correctly.

1. For best results, we recommend you wear the chest strap against bare skin. (see fig. 1)
2. Be sure to moisten the electrodes before exercising.
3. The electrodes should press firmly against your skin and the adidas logo should be upright and located in the center of your sternum. (see fig. 2)

Caution

Should you ever experience any skin irritation or any other abnormality while wearing the heart rate monitor, remove it immediately.

(fig. 1)



(fig. 2)



Care and Maintenance

Your miCoach heart rate monitor (HRM) helps you achieve your fitness and training goals. By following the directions below, you can maximize the life of your HRM. If your HRM does require servicing, you should send it to your nearest authorized service center (see page 20).

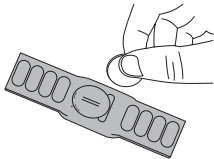
1. Only perform the procedures described in this user's guide.
2. Never attempt to disassemble or repair your HRM.
3. Protect the HRM from sharp objects, extreme heat or prolonged exposure to direct sunlight.
4. Store your HRM in a clean, dry environment at room temperature.
5. When putting on or taking off the heart rate monitor, please do not twist, bend or stretch it excessively.
6. To clean the HRM, wipe it with a soft, dry cloth, or a with a cloth that has been moistened in a weak solution of water and a mild neutral detergent. Do not use thinner, benzene, alcohol or any other volatile agent to clean the HRM.

Water Resistance

Your miCoach HRM is water resistant up to 30 m/100 ft. Do not wear the HRM while immersed in water.

Replacing the Battery

The HRM contains a CR 2032 coin cell battery which should provide two years of operation under normal conditions (running one hour per day/7 days per week). To replace the battery, use a small coin to open the battery hatch. Keep batteries out of the reach of small children. Should a battery ever be swallowed accidentally, contact a physician immediately.



Disclaimers

User's responsibility

This HRM is intended for recreational use only.
IT IS NOT INTENDED FOR MEDICAL PURPOSES.

Warnings

Exercise may include some risk. Before starting any exercise program, you should consult with a physician. It is recommended that you warm up and stretch before beginning your workout. Stop exercising immediately if you experience pain or feel faint, dizzy or short of breath.

Please note that exercise intensity, medications, blood pressure, asthma, caffeine, alcohol, nicotine and other factors can affect your heart rate.

Notice to persons with pacemakers, defibrillators or other implanted electronic devices. Before beginning use of this electronic sport equipment, it is recommended that you have an exercise test under your doctor's supervision to ensure

the safety and reliability of the simultaneous use of your implanted device and this equipment. Use of this product is at your own risk.

Keep the HRM out of reach of young children.

CE

The CE mark is used to mark compliance with the European Union R&TTE directive 1999/5/EC

ICES

This Class (B) digital apparatus complies with the Canadian ICES-003 directive.


Declaration of Conformity

We, Fossil Partners LP of
2280 N. Greenville Ave.
Richardson, TX 75082
declare under our sole responsibility that our product

adidas miCoach heart rate monitor

to which this declaration relates is in conformity with the
appropriate standards EN 300 440, EN 301 489-1, EN 301 489-3
and EN 60950 following the provisions of Radio Equipment
and Telecommunication Equipment directive 1999/5/EC with
requirements covering EMC directive 89/336/EEC and Low Voltage
directive 73/23/EEC.

Richardson, TX August 2007.



Bill Geiser, V.P. Watch Technology

FCC and IC Statements

This device complies with part 15 of the FCC rules.
Operation is subject to the following two conditions: (1)
This device may not cause harmful interference, and (2)
This device must accept harmful interference received,
including interference that may cause undesired operation.
Compliance Statement (Part 15.19)

Warning (Part 15.21)

Changes or modifications to this product that are not
expressly approved by Fossil may void your authority to
operate the heart rate monitor.

Industry Canada Statement per Section 4.0 of RSP-100
The term "IC:" before the certification / registration
number only signifies that the Industry Canada technical
specifications were met.

Section 7.1.5 of RSS-GEN

Operation is subject to the following two conditions:

- 1) this device may not cause harmful interference, and
- 2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Section 2.6 of RSS-102

This portable transmitter with its antenna complies with Industry Canada RF Exposure Limits for General Population/Uncontrolled Exposure.

FCC Interference Statement [Part 15.105(b)]

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause

harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This portable transmitter with its antenna complies with FCC's RF exposure limits for general population / uncontrolled exposure.

TWO (2) YEAR INTERNATIONAL WARRANTY

Your adidas product is warranted by adidas timing for a period two (2) years from the original date of purchase under the terms and conditions of this warranty. The adidas timing warranty covers materials and manufacturing defects for the adidas heart rate monitor component. A copy of the receipt or dealer stamp in the warranty booklet is required in order to waive repair charges. Shipping and handling fees may apply for warranty and non-warranty service.

During the warranty period the product will be repaired or replaced free of repair charges, if it proves to be defective in material or workmanship under normal use.

In case of replacement, adidas timing cannot guarantee that you will receive the same model product. If your model is not available, a product of equal value and similar style will be provided. The warranty for the replacement product ends two (2) years from the date the replacement product is received.

This Warranty Does Not Cover:

- Any defects in materials and workmanship of the battery.
- Damage resulting from improper handling, lack of care, accidents, or normal wear and tear.
- Water damage unless marked water-resistant.
- Repairs if the product was not originally purchased from an authorized adidas timing retailer. Proof of purchase is required.

This warranty is void if the product has been damaged by accident, negligence of persons other than authorized adidas timing sales or services agents, unauthorized service, or other factors not due to defects in materials or workmanship.

The foregoing warranties and remedies are exclusive and in lieu of all other warranties, terms or conditions, express, implied or statutory, as to any matter whatsoever, including, without limitation, warranties of merchantability, fitness for a particular purpose, accuracy, satisfactory quality, title, and non-infringement, all of which are expressly disclaimed by adidas. adidas timing shall not be liable for incidental, consequential, indirect, special or punitive damages or liabilities of any kind arising out of or in connection with the sale or use of this product, whether based in contract, tort (including negligence), strict product liability or any other theory, even if adidas timing has been advised of the possibility of such damages and even if any limited remedy specified herein is deemed to have failed of its essential purpose. adidas timing entire liability shall be limited to replacement or repair of the purchase price paid, at adidas timing sole option.

Some countries, states, or provinces do not allow the exclusion or limitation of implied warranties or the limitation of incidental or consequential damages so the above limitations and exclusions may be limited in their application to you. When implied warranties may not be excluded in their entirety, they will be limited to the duration of the applicable written warranty. This warranty gives you specific legal rights; you may have other rights that may vary depending on local law. Your statutory rights are not affected.

REQUESTING WARRANTY AND OTHER REPAIR

Should you require work under warranty, please visit www.micoach.com for a list of authorized international service centers.

For service work that is not covered under this warranty, the service center may perform the services you request for a charge dependent on product style and type of work requested. These charges are subject to change. Shipping and handling fees may apply regardless of warranty or non-warranty. Shipping and handling fees vary by service location.

Inhalt

Systembeschreibung	22
Schnellstart.....	24
Pflege und Wartung	26
Haftungsausschluss	29
Garantie.....	31

Systembeschreibung:

Der Herzfrequenzmesser synchronisiert sich automatisch mit den anderen Elementen des miCoach-Systems einschließlich miCoach-Telefon, Herzfrequenzmesser und Website. Musik. Coaching. Motivation. Setzen Sie sich einfach Ihr Ziel, schalten Sie die Musik ein und los geht's. miCoach erledigt den Rest für Sie.



Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

Bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm starten, sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen.

SYSTEMVORAUSSETZUNGEN FÜR IHREN PC:

Für die Verwendung der Standard-Telefonsynchronisierung mit PC Studio (Telefonverwaltungssoftware von Samsung):
Microsoft Windows 2000 oder Windows XP oder Windows Vista, Prozessorleistung von mindestens 600 MHz, mindestens 100 MB freier Festplattenspeicher für die Standard-Installation, 256 MB RAM
(MICOACH WEB IST NICHT MIT MAC KOMPATIBEL)

FÜR MULTIMEDIA-FUNKTIONEN: Direct X 9.0 oder höher, USB-Anschluss (USB 1.1 oder 2).

FÜR SPORTSFEATURES UND MICOACH WEB:

Windows XP SP2 oder Windows Vista, Windows Media Player 10 oder höher, Internet-Verbindung (Breitbandanschluss empfohlen).

VORAUSSETZUNGEN FÜR DEN BETRIEB DES

PEDOMETERS UND DES HERZFREQUENZMESSERS:

miCoach-Telefon zur Datensammlung, PC und Internetzugang zur Datenspeicherung und zum Abruf von Trainingsplänen, verbalen Coaching-Einheiten und Trainingsinformationen.

Schnellstart

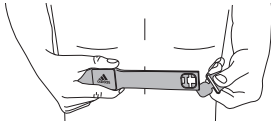
Der Herzfrequenzmesser übermittelt Herzfrequenzdaten, die für das miCoach-System von zentraler Bedeutung sind. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie den Herzfrequenzmesser richtig tragen.

1. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie den Brustgurt auf der bloßen Haut tragen (siehe Abb. 1).
2. Befeuchten Sie die Elektroden vor dem Training.
3. Die Elektroden sollten fest auf der Haut aufliegen. Positionieren Sie das adidas-Logo senkrecht in der Mitte des Brustbeins (siehe Abb. 2).

Vorsicht

Wenn der Herzfrequenzmesser auf Ihrer Haut Reizungen oder andere Reaktionen hervorruft, sollten Sie das Gerät unverzüglich ablegen.

(Abb. 1)



(Abb. 2)



Pflege und Wartung

Ihr miCoach-Herzfrequenzmesser (HFM) hilft Ihnen dabei, Ihre Fitness- und Trainingsziele zu erreichen. Wenn Sie die nachstehenden Anweisungen befolgen, können Sie die Lebensdauer Ihres HFM verlängern. Sollte eine Wartung Ihres HFM erforderlich sein, senden Sie ihn an das nächstgelegene autorisierte Service Center (siehe Seite 33).

1. Führen Sie nur die in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Maßnahmen durch.
2. Versuchen Sie nicht, den HFM zu demontieren oder zu reparieren.
3. Schützen Sie den HFM vor scharfen Gegenständen, extremer Hitze und längerer direkter Sonneneinstrahlung.
4. Bewahren Sie den HFM in einer sauberen, trockenen Umgebung bei Raumtemperatur auf.

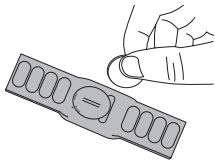
5. Achten Sie beim An- und Ausziehen darauf, dass Sie den HFM nicht übermäßig verdrehen, verbiegen oder dehnen.
6. Reinigen Sie den HFM mit einem weichen, trockenen Tuch oder feuchten Sie das Tuch mit einer milden Lösung aus Wasser und einem neutralen Reinigungsmittel an. Verwenden Sie weder Verdünnungsmittel, Benzen oder Alkohol noch andere flüchtige Substanzen, um den HFM zu reinigen.

Wasserfestigkeit

Ihr miCoach-HFM ist bis 30 m wasserfest. Tragen Sie den HFM nicht im oder unter Wasser.

Batteriewechsel

Der HFM arbeitet mit einer Knopfzelle vom Typ CR 2032, die unter normalen Bedingungen (eine Stunde Lauftraining pro Tag an sieben Tagen pro Woche) eine Lebensdauer von einem Jahr hat. Um die Batterie zu wechseln, öffnen Sie das Batteriefach mit einer kleinen Münze. Batterien von kleinen Kindern fern halten. Bei versehentlichem Verschlucken unverzüglich einen Arzt konsultieren.



Haftungsausschluss

Haftung des Benutzers

Dieses Gerät ist nur für den Freizeitgebrauch bestimmt. ES IST NICHT FÜR MEDIZINISCHE ZWECKE GEEIGNET.

Warnhinweise

Körperliche Betätigung kann Risiken bergen. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen. Es ist empfehlenswert, sich vor dem Training aufzuwärmen und zu dehnen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schmerzen haben, sich schwach oder schwindelig fühlen oder kurzatmig sind.

Bitte beachten Sie, dass die Trainingsintensität, die Einnahme von Medikamenten, der Blutdruck, Asthma sowie Koffein, Alkohol, Nikotin und andere Faktoren Ihre Herzfrequenz beeinflussen können.

Hinweis für Personen mit Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen implantierten elektronischen Geräten:

Bevor Sie dieses elektronische Sportgerät verwenden, sollten

Sie unter ärztlicher Aufsicht einen Belastungstest durchführen, um sicherzustellen, dass eine gleichzeitige Verwendung des HFM mit Ihrem implantierten Gerät gefahrlos möglich ist. Die Benutzung dieses Geräts erfolgt auf eigene Gefahr.

INTERNATIONALE ZWEI (2)-JAHRES-GARANTIE

Auf Ihre adidas-Armbanduhr gewährt adidas watches eine Garantie gemäß der vorliegenden Garantiebedingungen für die Dauer von zwei (2) Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Diese Garantie erstreckt sich auf Herstellungs- oder Materialfehler. Eine Kopie der Quittung oder ein Händlernachweis (Stempel im Garantieheft) werden als Kaufbeleg benötigt.

Diese Garantie erstreckt sich nur auf die Garantielaufzeit und in diesem Zeitraum nur auf das Uhrwerk, die Zeiger und das Ziffernblatt. Von der Garantie gedeckte Bauteile werden repariert oder die Armbanduhr ohne Berechnung von Reparaturkosten ersetzt, wenn das Bauteil während der Garantielaufzeit Herstellungs- oder Materialfehler aufweist.

Im Ersatzfall kann adidas keine Gewähr dafür übernehmen, dass Sie eine Armbanduhr desselben Modells erhalten. Falls Ihr Modell nicht verfügbar ist, erhalten Sie eine Uhr im selben Wert und ähnlichen Design. Die Garantie auf die als Ersatz erhaltene Uhr endet zwei (2) Jahre nach dem Erhalt der Ersatzuhr.

DIESE GARANTIE UMFASST NICHT:

- Herstellungs- oder Materialfehler an Batterie, Gehäuse, Glas, Armband oder Armreif.
- Beschädigung durch unsachgemäße Behandlung, mangelnde Sorgfalt, Unfälle, oder normale Abnutzung.
- Beschädigung durch Wasser, sei denn, die Uhr ist als wasserfest gekennzeichnet.

Diese Garantie verliert ihre Gültigkeit, wenn die Armbanduhr durch Unfall, Unachtsamkeit durch andere als autorisierte Vertriebs- oder Service-Agenten von adidas, Wartung oder Reparatur durch andere als Servicepartner, oder andere Faktoren und Ereignisse beschädigt wird, die nicht herstellungs- oder materialbedingt sind.

Die voranstehenden Garantieleistungen und Rechtsbehelfe sind ausschließlich und ersetzen alle anderen explizit, implizit oder gesetzlich zugesicherten Garantien oder Nutzungsbedingungen in Bezug auf sämtliche Sachverhalte. Dies gilt auch und ohne Einschränkung für die Mängelgewährleistung, die Gewährleistung der Eignung für einen bestimmten Zweck, die Genauigkeit, zufriedenstellende Qualität, Rechtstitel und das nicht Vorhandensein von Rechtsverletzungen. Hierfür lehnt adidas hiermit ausdrücklich jedwede Haftung ab. adidas ist nicht haftbar für Neben- oder Folgeschäden, indirekte, besondere oder Strafschäden oder Ansprüche jedweder Art aus oder in Verbindung mit dem Verkauf oder der Nutzung dieses Produktes, ob auf Grundlage von Verträgen, Schadensersatzrecht, direkter Produkthaftpflicht oder sonstiger Rechtstheorien. Dies gilt auch dann, wenn adidas über die Möglichkeit der Entstehung solcher Schäden unterrichtet wurde und auch dann, wenn im vorliegenden Dokument gewährte eingeschränkte Rechtsbehelfe ihren wesentlichen Zweck verfehlt haben. Die von adidas übernommene Haftung erstreckt sich ausschließlich auf Ersatz oder Reparatur in Höhe des entrichteten Kaufpreises. Diese Entscheidung liegt im alleinigen Ermessen von adidas.

In manchen Ländern, Bundesländern/Staaten oder Provinzen ist der

Ausschluss oder die Beschränkung einer impliziten Garantie bzw. die Einschränkung von Neben- oder Folgeschäden nicht zulässig. Daher kann es sein, dass die oben aufgeführten Beschränkungen nicht oder nur teilweise auf Sie zutreffen. Wo der vollständige Ausschluss impliziter Garantien nicht zulässig ist, sind diese in ihrer Dauer auf die Dauer der geltenden schriftlichen Garantieerklärung beschränkt. Diese Garantie sichert Ihnen spezifische Rechte zu. Darüber hinaus stehen Ihnen möglicherweise je nach Gesetz vor Ort weitere Rechte zu. Ihre vom Gesetz her zustehenden Rechte sind hiervon nicht betroffen.

INANSPRUCHNAHME DER GARANTIE ODER SONSTIGE REPARATUREN DER ARMBANDUHR

Wenn Sie Arbeit unter Garantie benötigen, besuchen Sie bitte **www.micoach.com** für eine Liste der autorisierten internationalen Service-Mitten.

Für Serviceleistungen, die nicht von der Garantie abgedeckt sind, wird das Servicezentrum die von Ihnen gewünschten Leistungen zu einem Preis durchführen, der von Uhrentyp und Art der Arbeit abhängig ist. Wir behalten uns das Recht vor, die geltenden Preise anzupassen.

Table des matières

Généralités.....	36
Démarrage rapide	38
Précautions d'emploi.....	40
Décharge de responsabilité.....	43
Garantie.....	45

Généralités:

Le cardiofréquencemètre se synchronise avec l'ensemble du système miCoach : le téléphone miCoach, le cardiofréquencemètre ainsi que le site Internet. Musique. Coaching. Motivation. Vous n'avez qu'à vous fixer vos objectifs, allumer la musique et c'est parti. MiCoach s'occupe du reste.



Lire le mode d'emploi avant utilisation.

Avant de commencer un programme d'exercices régulier, nous vous recommandons de consulter votre médecin.

CONFIGURATION PC NÉCESSAIRE

Pour synchroniser le téléphone avec PC studio (logiciel de gestion fourni avec le téléphone SAMSUNG), les configurations adéquates sont : Microsoft Windows 2000, Windows XP ou Windows Vista, Processeur: 600 MHZ ou plus rapide, 100MB d'espace libre sur votre disque dur pour une installation normal, 256MB RAM. (MICOACH WEB ne fonctionne pas avec les MAC)

CARACTÉRISTIQUES MULTIMEDIA:

Direct X 9.0 ou plus, port USB (1.1 or 2).

POUR UTILISER SPORTSFEATURES & MICOACH WEB:

Windows XP SP2 ou Windows Vista, Windows Media Player 10 ou plus, une connexion Internet (à bande large recommandée).

LE PODOMETRE ET LE CARDIOFREQUENCEMETRE NÉCESSITENT :

Un téléphone compatible miCoach pour collecter les données, un accès au PC et au web pour stocker les données et obtenir l'accès au téléchargement de plans d'entraînement et à un coaching interactif.

Démarrage rapide

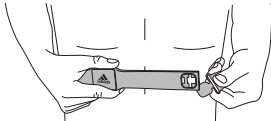
Le cardiofréquencemètre transmet les données au système miCoach, il est donc important de le porter correctement.

1. Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons de porter la bande sur votre torse contre la peau. [cf. fig. 1]
2. Humidifier les électrodes avant de commencer une séance d'entraînement.
3. Les électrodes doivent être fermement collées contre votre peau. Vérifiez que le logo adidas est dans le bon sens et qu'il est bien situé au centre de votre sternum. [cf. fig. 2]

Précaution

Si vous développez une irritation cutanée ou toute autre réaction anormale pendant le port de la ceinture, enlevez-la immédiatement.

(fig. 1)



(fig. 2)



Précautions d'emploi

Votre cardiofréquencemètre miCoach (HRM – Heart Rate Monitor) vous aide à réaliser vos objectifs en termes de forme physique et d'entraînement sportif. En suivant les conseils ci-dessous, vous pouvez maximiser la vie de votre HRM. Si votre HRM exige une réparation, vous devez l'envoyer à notre service après-vente agréé le plus proche. (cf. page 47).

1. Ne tentez que les procédures qui sont décrites dans le manuel d'utilisation.
2. N'essayer jamais de démonter ou de réparer vous-même votre capteur.
3. Protégez votre HRM contre les objets pointus, la chaleur extrême ou contre une exposition prolongée et directe à la lumière du soleil.
4. Entreposer votre HRM dans un endroit propre, sec et à la température ambiante.

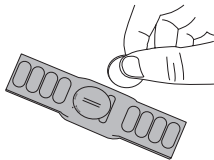
5. Quand vous mettez ou enlevez votre moniteur cardiaque, faites attention de ne pas le tordre, le plier ou tirer des sus de manière excessive.
6. Pour nettoyer votre HRM, essuyez le à l'aide d'un chiffon doux et sec ou avec un chiffon humidifié avec de l'eau et d'un peu de détergent doux. N'utilisez pas de diluant, de benzène, d'alcool ou tout autre produit volatile pour nettoyer l'HRM.

Étanchéité

Votre miCoach HRM est résistant à l'eau jusqu'à 3ATM/100 pieds. L'appareil peut être mouillé de manière ponctuelle mais pas plongé dans l'eau. Ne portez pas votre HRM si vous êtes sous l'eau.

Remplacer des piles

L'HRM contient une pile de téléphone CR 2032 qui fournit une autonomie d'une durée d'un an dans des conditions normales d'utilisation (à raison d'1 heure de course par jour/7 jours par semaine). Pour changer la pile, utilisez une pièce pour ouvrir le clapet de la batterie. Gardez les piles hors de portée des jeunes enfants. Dans le cas où une pile devrait être avalée accidentellement, contactez un médecin immédiatement.



Décharge de responsabilité

Responsabilité de l'utilisateur

Ce capteur est à utiliser uniquement dans le cadre d'une activité de divertissement.

IL N'A PAS ÉTÉ DÉVELOPPÉ DANS UN BUT MÉDICAL.

Avertissements

La pratique d'un exercice physique peut entraîner des risques. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, vous devez demander l'avis d'un médecin. Il est recommandé de s'échauffer et de s'étirer avant de commencer chaque séance. Arrêtez de vous exercer immédiatement si vous ressentez une douleur, si vous vous sentez faible, étourdi ou si vous avez le souffle court.

Notez que l'intensité de l'exercice, les médicaments, la tension artérielle, l'asthme, la caféine, l'alcool, la nicotine et d'autres facteurs peuvent affecter votre fréquence cardiaque.

Avis aux personnes munies d'un stimulateur cardiaque, un

défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté. Avant de commencer à utiliser ce type d'appareillage sportif, il est recommandé que vous passiez un test d'aptitude physique sous la surveillance de votre médecin pour assurer votre sécurité et la fiabilité simultanée de votre stimulateur cardiaque et de l'équipement sportif. L'utilisation de ce produit est à vos risques et périls.

GARANTIE INTERNATIONALE DE DEUX (2) ANS

Votre montre adidas est garantie par adidas watches selon les termes et conditions de cette garantie pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat d'origine. La garantie adidas couvre tout défaut matériel et de fabrication. Une copie du ticket de caisse ou le cachet du distributeur dans le livret de garantie sont requis comme preuve d'achat.

Le mouvement de la montre, les aiguilles et le cadran sont les seuls éléments garantis pendant cette période. Tout composant couvert par la garantie sera réparé ou la montre sera remplacée gratuitement pourvu que les défauts de matériel ou de fabrication se révèlent dans des conditions normales d'utilisation. En cas de remplacement, adidas ne peut garantir que vous recevrez une montre du même modèle. Si votre modèle n'est pas disponible, une montre d'une valeur équivalente ou de style similaire sera fournie. La garantie de la montre de remplacement est valable pour une période de deux (2) ans à compter de la date de réception de la montre de remplacement.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS :

- Les défauts de matériel ou de fabrication de la pile, du boîtier, du verre, de la ceinture ou du bracelet.
- Les dommages résultant d'une utilisation incorrecte, d'un manque d'attention, d'un accident ou d'une usure normale.
- Les dégâts causés par l'eau à moins que la montre ne porte la mention étanche.

Cette garantie est nulle si la montre a été endommagée par accident, négligence de personnes autres que les agents et représentants autorisés de adidas, service non autorisé ou autres facteurs en dehors des défauts de matériel ou de fabrication.

Les susdites garanties et les recours sont exclusifs et remplacent les autres garanties, termes ou conditions, expresses, implicites ou légales, y compris mais sans s'y limiter, toute garantie de qualité marchande, d'aptitude à un usage particulier, de précision, de qualité satisfaisante, de titre, de non contrefaçon, garanties étant expressément déclinées par adidas. adidas ne pourra être tenu pour responsable de tout dommage accessoire, indirect ou punitif de quelque nature que ce soit survenu en relation avec la vente ou l'utilisation de ce produit, qu'il s'agisse d'un contrat, acte dommageable (y compris la négligence), responsabilité stricte du produit ou autre théorie, même si adidas a été prévenu de la possibilité de tels dommages et même si les recours limités spécifiés ici ne remplissent pas leur objectif principal. La seule responsabilité de adidas se limitera au remplacement ou à la réparation en fonction de la valeur d'achat du produit.

Certains pays, états ou provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des garanties implicites ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, si bien que les limitations ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Lorsque des garanties implicites ne sont pas exclues dans leur totalité, elles sont limitées à la période de la garantie écrite applicable. Cette garantie vous confère certains droits légaux, auxquels peuvent s'ajouter d'autres droits selon les lois locales. Vos droits légaux ne sont nullement affectés.

APPEL À LA GARANTIE ET DEMANDE DE RÉPARATION DE LA MONTRE

Si vous avez besoin du travail sous la garantie, visitez s'il vous plaît **www.micoach.com** pour une liste de centres commerciaux internationaux autorisés.

Pour tout service non couvert par cette garantie, le centre de service peut exécuter les services que vous demandez en contrepartie de frais liés au style de la montre et au type de travail réclamé. Ces frais sont sous réserve de modifications.

Completar el sistema	50
Puesta en marcha rápida	52
Cuidados y mantenimiento	54
Exención de responsabilidad	56
Garantía	58

Completar el sistema:

El monitor de ritmo cardíaco se sincroniza con el resto del sistema miCoach, incluido el teléfono miCoach, el monitor de ritmo cardíaco y la página web. Música. Entrenamiento. Motivación. Basta con que determines tu objetivo, enciende la música y en marcha. miCoach hace el resto.



**Lea el Manual del Usuario
antes de utilizar este producto.**

Antes de comenzar un programa de ejercicios regulares le recomendamos que lo consulte con un médico.

REQUISITOS DEL SISTEMA PARA PC:

Para utilizar la sincronización del teléfono estándar con PC studio (software de gestión del teléfono Samsung): Microsoft Windows 2000 o Windows XP o Windows Vista, velocidad del procesador: 600 MHZ o más, 100 MB de espacio libre en el disco duro para una instalación típica, RAM de 256 MB (LA WEB DE MICOACH NO FUNCIONA EN MAC)

PARA LAS FUNCIONES MULTIMEDIA: Direct X 9.0 o mayor, puerto USB (1.1 ó 2).

PARA UTILIZAR LAS FUNCIONES DEPORTIVAS Y LA WEB MICOACH:

Windows XP SP2 o Windows Vista, Windows Media Player 10 o mayor, conexión a Internet (se recomienda de banda ancha).

EL SENSOR DE PASOS Y EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO REQUIEREN:

teléfono miCoach para recoger datos, acceso a PC y web para almacenar los datos y conseguir: Planes de ejercicios descargables, información de Entrenamiento Verbal.

Puesta en marcha rápida

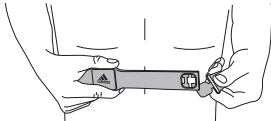
El monitor de ritmo cardíaco transmite los datos del ritmo cardíaco que forma parte integral del sistema miCoach, por lo que es importante llevarlo de la forma correcta.

1. Para obtener los mejores resultados, recomendamos llevar la correa pectoral directamente sobre la piel. (véase la fig. 1)
2. Antes de proceder con los ejercicios, compruebe que los electrodos están húmedos.
3. Los electrodos deben apretar firmemente la piel y el logotipo Adidas debe estar en vertical y situado en el centro del esternón. (véase la fig. 2)

Precaución

Si experimenta irritación en la piel u otras anomalías mientras utiliza el monitor de ritmo cardíaco, quíteselo de inmediato.

(fig. 1)



(fig. 2)



Cuidados y mantenimiento

El monitor de ritmo cardíaco miCoach (HRM) le ayuda a conseguir sus objetivos deportivos. Si se siguen las siguientes instrucciones, podrá maximizar la vida de su HRM. Si necesita reparar su HRM, deberá enviarlo a su centro de servicios autorizado más próximo (véase la página 60).

1. Efectúe exclusivamente los procedimientos descritos en este manual del usuario.
2. No intente nunca desmontar o reparar su HRM.
3. Proteja el HRM contra objetos afilados, calor extremo o exposición prolongada a la luz directa del sol.
4. Guarde su HRM en un entorno limpio y seco a temperatura ambiente.
5. Al ponerse o quitarse el monitor de ritmo cardíaco, no lo gire, doble ni estire en exceso.
6. Para limpiar el HRM, utilice un paño suave y seco, o bien un paño humedecido en una solución de agua y detergente neutro suave. No utilice disolvente, benceno,

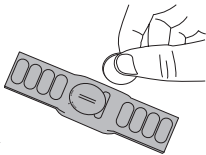
alcohol u otros agentes volátiles para limpiar el HRM.

Resistencia al agua

Su HRM miCoach es resistente al agua hasta 30 m/100 pies. No utilice el HRM mientras está sumergido en agua.

Cambio de la pila

El HRM contiene una pila de botón CR 2032 que proporcionará un año de funcionamiento en condiciones normales (correr una hora al día/7 días a la semana). Para cambiar la pila, utilice una moneda pequeña para abrir el compartimento de la pila. Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de ingestión accidental de una pila, acuda inmediatamente a un médico.



Exención de responsabilidad

Responsabilidad del usuario

Este sensor está destinado exclusivamente para uso recreativo. NO ESTÁ DESTINADO A PROPÓSITOS MÉDICOS.

Advertencias

El ejercicio puede suponer cierto riesgo. Antes de comenzar un programa de ejercicios, debe consultarlo con un médico. Se recomienda calentar y estirar antes de comenzar el ejercicio. Deje de ejercitarse de inmediato si siente dolor o si se siente débil, mareado, o siente que le falta el aire.

Debe tener en cuenta que la intensidad del ejercicio, medicaciones, presión sanguínea, asma, cafeína, alcohol, nicotina y otros factores pueden afectar a su ritmo cardíaco.

Advertencia para personas con marcapasos, desfibriladores u otros dispositivos electrónicos implantados. Antes de comenzar a utilizar este equipo electrónico deportivo, se recomienda efectuar una prueba deportiva bajo la super-

visión de un médico para comprobar la seguridad y fiabilidad de la utilización simultánea del dispositivo implantado y este equipo. Utilice este producto por su cuenta y riesgo.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE DOS (2) AÑOS

Su reloj adidas dispone de garantía de adidas watches durante un período de dos (2) años a partir de la fecha de compra según los términos y condiciones de esta garantía. La garantía adidas cubre defectos de fabricación y materiales. Se requiere una copia del recibo o sello del representante en el folleto de garantía como comprobante de compra.

Durante el período de garantía, los únicos componentes que cubre dicha garantía son el movimiento del reloj, las manecillas y la esfera. Si se comprueba que algún componente cubierto por la garantía presenta defectos de material o de mano de obra en condiciones normales de uso, será reparado o se reemplazará el reloj sin cobrarse por la reparación.

En caso de reemplazo, adidas no puede garantizarle que reciba un reloj del mismo modelo. Si su modelo no está disponible, se le entregará un reloj de igual valor y estilo similar. La garantía del nuevo reloj finaliza a los dos (2) años a partir de la fecha de recepción del mismo.

ESTA GARANTÍA NO CUBRE:

- Defectos de materiales y de mano de obra en la batería, la caja, el cristal, la correa o la pulsera.
- Daños causados por manejo inadecuado, falta de cuidado, accidentes o desgaste normal.
- Daños por agua, a menos que se indique "resistente al agua".

Esta garantía se anula si el reloj se daña por accidente, por negligencia de personas que no posean autorización de los distribuidores o el servicio de mantenimiento de adidas, por mantenimiento no autorizado o por otros factores no debidos a defectos de materiales o mano de obra.

Las garantías y recursos precedentes tienen carácter exclusivo y sustituyen a cualquier otro tipo de garantías, términos o condiciones expresas, implícitas o legales, así como de cualquier otro tipo, incluyendo, pero sin limitarse a ello, garantías de comerciabilidad y adaptación de uso, precisión, calidad satisfactoria, título y no-infracción, y por todas las cuales adidas se declara exenta de responsabilidad de forma expresa. adidas no será responsable por daños o responsabilidades incidentales, de consecuencia, indirectos, especiales o punitivos de ningún tipo como consecuencia de o en conexión con la venta o el uso de este producto, ya sea basándose en un contrato, por delito (incluida la negligencia), por responsabilidad estricta del producto o por cualquier otra teoría, incluso en el caso de que adidas haya sido informada de la posibilidad de dichos daños y también si se considera que el cometido principal de cualquiera de los recursos limitados especificados en el presente documento ha fracasado. Toda la responsabilidad de adidas quedará limitada a la sustitución o la reparación del precio de compra pagado, a criterio exclusivo de adidas.

Algunos países, estados o provincias no permiten la exclusión o la limitación de las garantías implícitas o la limitación de los daños incidentales o de consecuencia de uso, por lo que las limitaciones y exclusiones arriba mencionadas podrían verse limitadas al aplicarlas a su caso. Si las garantías

implícitas no pudieran excluirse por completo, se verán limitadas a la duración de la garantía escrita aplicable. Esta garantía le otorga derechos legales específicos. Es posible que posea otros derechos que varíen en función de las leyes locales. Sus derechos legales no se verán afectados por ello.

CÓMO SOLICITAR REPARACIONES DEL RELOJ BAJO GARANTÍA O DE OTRO TIPO

Si usted requerir trabajo bajo orden, por favor visitar www.micoach.com por un lista de autorizado internacional servicio centro.

Para trabajos de mantenimiento no cubiertos por la presente garantía, el centro de mantenimiento puede realizar los servicios solicitados por un importe que dependerá del estilo del reloj y del tipo de reparación solicitada. Estos gastos están sujetos a cambios. Dichos gastos le serán notificados y deberán ser aceptados por usted antes de realizar el servicio.

Completa il sistema	62
Guida rapida	64
Cura e manutenzione	66
Responsabilità dell'utente	68
Garanzia	70

Completa il sistema:

Il cardio-frequenzimetro si sincronizza con il resto del sistema miCoach, incluso il telefono miCoach, il cardiofrequenzimetro e il sito Web. Musica. Allenamento. Motivazione. Devi solo fissare il tuo obiettivo, accendi la musica e vai. miCoach fa il resto.



Leggere il manuale d'uso prima di utilizzare il prodotto.

Prima di iniziare un programma di esercizio regolare ti consigliamo di consultare un fisiatra.

REQUISITI DI SISTEMA PER PC:

Utilizzare la sincronizzazione standard del telefono con il software "PC studio management" (software di gestione del telefono Samsung). Microsoft Windows 2000 oppure Windows XP oppure Windows Vista, velocità CPU: 600 MHZ o sup., 100MB di spazio disco per l'installazione tipica, 256MB RAM (Il sito web miCoach non funziona con Mac)

SPECIFICHE MULTIMEDIALI: Direct X 9.0 o sup., porta USB (1.1 or 2).

PER UTILIZZARE SPORTFEATURES & MICOACH WEB: Windows XP SP2 oppure Windows Vista, Windows Media Player 10 o sup., connessione Internet connection (banda larga raccomandata).

IL SENSORE DI FALCATA E IL CARDIO FREQUENZIMETRO RICHIEDONO:

Telefono miCoach per registrare i dati, un PC e l'accesso al web per salvare i dati e ottenere: piano di lavoro scaricabile, allenatore vocale e informazioni per l'allenamento.

Guida rapida

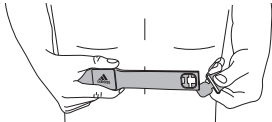
Il cardio-frequenzimetro (HRM) trasmette i dati del battito cardiaco che è integrato al sistema myCoach, è, quindi, importante indossarlo correttamente.

1. Per risultati migliori, si raccomanda di indossare la fascia per il torace contro la pelle nuda. (vedere fig.1)
2. Controllare di aver bagnato gli elettrodi prima di iniziare.
3. Gli elettrodi devono essere premuti fermamente contro la pelle e il logo adidas deve essere rivolto verso l'alto e posto nel centro dello sterno. (vedi fig.2)

Cautela

Se notate irritazione della pelle o altre anomalie mentre indossate il monitor del battito cardiaco, rimuovetelo immediatamente.

(fig. 1)



(fig. 2)



Cura e manutenzione

Il vostro cardio-frequenzimetro myCoach (HRM) vi aiuterà a raggiungere i vostri obiettivi di fitness. Seguendo le direttive qui sotto elencate, potrete massimizzare la vita del vostro HRM. Se il vostro HRM richiede assistenza, dovete spedirlo al centro assistenza autorizzato più vicino. (vedere pag. 72)

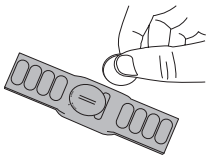
1. Seguire solo le procedure descritte in questa guida.
2. Mai cercare di smontare o riparare il vostro HRM.
3. Proteggete l'HRM da oggetti appuntiti, calori eccessivi o esposizione diretta prolungata al sole
4. Tenete il vostro HRM in un posto pulito e asciutto alla temperatura ambiente
5. Quando mettete o togliete il monitor, non torcere, piegare o tirare eccessivamente
6. Per pulire l'HRM usare un panno soffice e asciutto oppure un panno che è stato inumidito con poca acqua e un lieve neutro detergente. Non usare diluente, benzene, alcool o un altro tipo di detergente volante per pulire l'HRM.

Resistenza all'acqua

Il vostro miCoach HRM è resistente all'acqua fino a 30 m/100 ft. Non indossare l'HRM mentre siete immersi in acqua.

Sostituzione della batteria

L'HRM contiene una batteria a forma di moneta CR 2032 che garantisce un anno di autonomia del prodotto in condizioni di normale funzionamento (1 ora al giorno/7 giorni alla settimana). Per cambiare le batterie, usare una piccola moneta per aprire il vano della batteria. Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. Se le batterie vengono accidentalmente ingerite, contattare subito un medico.



Responsabilità dell'utente

Responsabilidad del usuario

Questo sensore è inteso per il solo uso ricreativo.
NON È DA UTILIZZARSI A FINI MEDICI.

Avvertenze

L'esercizio fisico può comportare qualche rischio. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, dovreste consultare il medico. Si raccomanda di scaldarsi e di fare stretching prima di iniziare il vostro allenamento.

In caso di dolore, svenimento, mancanza di fiato o altro interrompete immediatamente l'esercizio.

Fate attenzione che l'intensità dell'esercizio, medicazioni, pressione sanguigna, asma, caffeina, alcool, nicotina e altri fattori possono interferire con il battito cardiaco.

Informazione a persone con pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici inseriti. Prima di iniziare a utilizzare questo equipaggiamento sportivo, si raccomanda che facciate un esercizio di test sotto la supervisione del medico

onde assicurare la sicurezza e l'affidabilità dell'utilizzo simultaneo di questo dispositivo con gli altri inseriti.

L'utilizzo di questo prodotto è a vostro rischio.

GARANZIA INTERNAZIONALE CON VALIDITÀ DI DUE (2) ANNI

Il vostro orologio adidas è garantito da adidas watches* per un periodo di due (2) anni dalla data di acquisto secondo i termini e le condizioni della presente garanzia. La garanzia di adidas contempla i difetti dei materiali e di lavorazione. Quale prova d'acquisto è richiesta la copia dello scontrino fiscale o il timbro del rivenditore sul libretto della garanzia.

Durante il periodo di validità della garanzia, gli unici componenti contemplati dalla presente garanzia sono il meccanismo dell'orologio, le lancette e il quadrante. Un componente contemplato dalla garanzia verrà riparato gratuitamente o si provvederà alla sostituzione dell'orologio se vengono rilevati difetti di fabbricazione o nei materiali in condizioni normali di utilizzo.

In caso di sostituzione, adidas non può garantire che riceverete un orologio dello stesso modello. Se il modello richiesto non fosse disponibile, sarà sostituito con un orologio di uguale valore e stile analogo. La garanzia dell'orologio sostituito avrà una durata di due (2) anni dalla data di ricevimento dell'orologio sostituito.

LA PRESENTE GARANZIA NON COPRE QUANTO SEGUE:

- Difetti di fabbricazione e nei materiali della batteria, della cassa, del cristallo, del cinturino o del bracciale.

- Danni risultanti da uso non corretto, mancanza di cura, incidenti o normale usura
- Danni causati dall'acqua, a meno che sia presente l'indicazione di impermeabilità.

La presente garanzia risulterà nulla nel caso in cui l'orologio sia stato danneggiato per incidente, negligenza di persone diverse da rivenditori o tecnici di assistenza adidas, a causa di riparazioni non autorizzate o per altri fattori non riconducibili ai materiali o alla fabbricazione. Le precedenti garanzie e riparazioni sono esclusive e sostituiscono tutte le garanzie, termini o condizioni, espresse, implicite o stabilite dalla legge, in relazione a qualsiasi situazione, compresi, senza essere limitati a, garanzie di commerciabilità, idoneità a un determinato scopo, precisione, qualità soddisfacente, diritti e non violazione, essendo tutte espressamente dichiarate da adidas. adidas non sarà ritenuta responsabile di eventuali danni incidentali, consequenziali, indiretti, speciali o punitivi o responsabilità di alcun tipo derivante da o in relazione a, la vendita o l'uso di questo prodotto, sia basato sul contratto, torto (compresa la negligenza), responsabilità sui prodotti difettati o altra ipotesi, anche se adidas è stata informata della possibilità di tali danni e anche se qualsiasi limitato rimedio qui specificato sia ritenuto senza alcun effetto. L'intera responsabilità di adidas sarà limitata alla sostituzione o all'indennizzo del prezzo di acquisto pagato, a unica discrezione di adidas.

Alcuni paesi, regioni o province non permettono l'esclusione o la limitazione delle garanzie implicite o la limitazione dei danni incidentali o consequenziali; quindi le suddette limitazioni o esclusioni possono essere limitate nella loro

applicazione dai singoli casi. Quando le garanzie implicite non possono essere escluse nella loro interezza, saranno limitate alla durata della garanzia scritta applicabile. Questa garanzia fornisce all'utente specifici diritti legali; potrebbero sussistere altri diritti che possono dipendere dalle normative locali. I diritti stabiliti dalla legge non vengono inficiati.

COME RICHIEDERE RIPARAZIONI IN GARANZIA E ALTRE RIPARAZIONI DELL'OROLOGIO:

Se richiedete il lavoro sotto la garanzia, visiti prego **www.micoach.com** per una lista dei centri di servizio internazionali autorizzati.

Per lavori di riparazione non coperti da questa garanzia, il centro di assistenza può effettuare i servizi da voi richiesti a un costo che dipenderà dal modello dell'orologio e dal tipo di intervento richiesto. Queste spese sono soggette a variazioni.

Содержание

Компоненты системы.....	74
Краткое руководство	76
Уход и техническое обслуживание	78
Отказ от ответственности.....	81
Гарантия.....	83

Компоненты системы:

Монитор сердечных сокращений работает синхронно с остальными компонентами системы miCoach, включая телефон, монитор сердечных сокращений и веб-сайт miCoach. Музыка. Тренировка. Мотивация. Поставьте перед собой цель, включайте музыку и тренируйтесь. В остальном положитесь на miCoach.



Прежде чем пользоваться продуктом, ознакомьтесь с Руководством пользователя по эксплуатации.

Прежде чем приступить к регулярной программе упражнений, мы рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.

СИСТЕМНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПК:

Для использования обычной телесинхронизации со студией ПК (телефонное ПО Samsung): Microsoft Windows 2000, или Windows XP, или Windows Vista, скорость процессора: 600 MHz или выше, 100 Мб свободного места на жестком диске для типичной инсталляции, 256 Мб оперативной памяти (MICOACH WEB НЕСОВМЕСТИМ С СИСТЕМОЙ MAC)

Для мультимедии: Direct X 9.0 или выше, порт USB (1.1 или 2).

Для ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЯМИ SPORTSFEATURES И MICOACH WEB:

Windows XP SP2 или Windows Vista, Windows Media Player 10 или выше, связь с Интернетом (рекомендуется широкополосная).

ДЛЯ РАБОТЫ С ДАТЧИКОМ ШАГА И МОНИТОРОМ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ТРЕБУЕТСЯ:

Телефон miCoach для сбора данных, ПК и доступ к Интернету для хранения данных и загрузки комплексов упражнений и устной информации по физическим упражнениям.

Краткое руководство

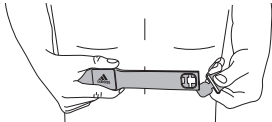
Монитор сердечных сокращений передает данные сердечных сокращений, которые содержатся в системе miCoach, поэтому важно носить прибор в правильном положении.

1. Для достижения наилучших результатов рекомендуем вам пользоваться нагрудным ремнем, надетым на голое тело. (см. Рис. 1)
2. Не забудьте перед тренировкой смочить электроды.
3. Электроды должны плотно прилегать к телу, а логотип adidas должен находиться в вертикальном положении и располагаться в центре вашей грудной кости. (см. Рис. 2)

Внимание:

Если при ношении монитора сердечных сокращений вы испытываете раздражение кожи или другие аномальные ощущения, немедленно снимите его.

(см. Рис. 1)



.....
(см. Рис. 2)



Уход и техническое обслуживание

Ваш монитор сердечных сокращений (HRM) miCoach поможет вам держаться в форме и достичь целей, поставленных для тренировочных упражнений. Следуя инструкциям, изложенным ниже, вы максимально продлите срок работы вашего HRM. Если вашему HRM требуется техническое обслуживание, отправьте его в ближайший авторизованный сервис-центр (см. стр. 86).

1. Выполняйте только те процедуры, которые описаны в данном руководстве для пользователя.
2. Никогда не пытайтесь разбирать или ремонтировать ваш HRM.
3. Оберегайте HRM от контактов с острыми предметами, воздействия чрезмерно высокой температуры или прямых солнечных лучей.
4. Храните HRM в чистом, сухом месте при комнатной температуре.

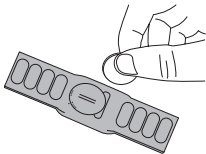
5. Надевая или снимая монитор сердечных сокращений, старайтесь не слишком перекручивать, сгибать или растягивать его.
6. Чистка HRM производится мягкой сухой тканью или тканью, смоченной в слабом растворе воды и несильного моющего средства. Для чистки HRM не используйте разбавитель, бензол, спирт или любые другие летучие вещества.

Водоустойчивость

Водоустойчивость монитора сердечных сокращений miCoach HRM составляет до 30 м/100 футов. При погружении в воду снимайте HRM.

Замена батарейки

В комплект HRM входит плоская круглая батарейка CR 2032, которой при нормальных условиях эксплуатации (один час в день/7 дней в неделю) должно хватить на один год. Чтобы заменить батарейку, откройте отсек для батарейки небольшой монетой. Храните батарейки в месте, недоступном для маленьких детей. В случае если ребенок нечаянно проглотит батарейку, немедленно обратитесь к врачу.



Отказ от ответственности

Ответственность пользователя

Этот датчик предназначен только для использования с целью развлечения.

ОН НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЕЙ.

Предупреждения

Выполнение упражнений сопряжено с некоторым риском.

Прежде чем приступать к выполнению комплекса упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Перед выполнением упражнения рекомендуется сделать небольшую разминку. Почувствовав боль или слабость, головокружение или одышку, прекратите упражнения немедленно.

Пожалуйста, имейте в виду, что на частоту ваших сердечных сокращений могут повлиять интенсивность физических упражнений, лекарства, кровяное давление, астма, кофеин, алкоголь, никотин и другие факторы.

К сведению лиц, пользующихся кардиостимуляторами, дефибрилляторами или другими имплантируемыми

электронными приспособлениями. Прежде чем начинать пользоваться этим электронным спортивным оборудованием, рекомендуется пройти тест на физическую нагрузку под контролем врача, чтобы обеспечить безопасность и надежность одновременного использования вашего имплантированного прибора и данного оборудования. Использование данного прибора осуществляется на ваш собственный риск.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ НА 2 (ДВА) ГОДА

Согласно положениям и условиям данной гарантии, adidas timing предоставляет приобретенному вами продукту фирмы adidas гарантию сроком на 2 (два) года от даты покупки. Гарантия adidas timing покрывает стоимость материалов и устранения производственных дефектов компонента датчика шага производства adidas. Гарантийный ремонт возможен только при наличии копии квитанции о покупке или штампа в гарантийном талоне. При проведении гарантийного и негарантийного обслуживания возможна плата за пересылку и доставку.

В пределах гарантийного срока аппарат подлежит бесплатному ремонту или замене при обнаружении дефекта материала или производственного дефекта при условии правильного использования.

В случае замены adidas timing не гарантирует, что вы получите аппарат той же модели. При отсутствии вашей модели вам будет предложен равноценный или подобный продукт. Гарантийный срок замененного продукта истекает через 2 (два) года от даты получения замененного продукта.

Настоящая гарантия не распространяется на:

- любые дефекты материалов или качества изготовления батарейки;
- повреждения, полученные в результате неправильного или небрежного использования, ненадлежащего ухода, несчастного случая или естественного износа продукта;
- повреждения водой, если продукт не водоустойчивой модели;
- ремонт аппарата, который не был приобретен у авторизованного adidas timing розничного продавца. При этом требуется доказательство покупки продукта.

Данная гарантия недействительна, если продукт получил повреждения вследствие несчастного случая, небрежного обращения со стороны лиц, не являющихся авторизованными adidas timing агентами по продажам или обслуживанию, ремонта третьими лицами или других факторов, не связанных с дефектами материалов или производственными дефектами.

Вышеуказанные гарантии и средства возмещения ущерба являются эксклюзивными и заменяют собой все другие гарантии, положения или условия, явные, подразумеваемые или предписанные законом, касающиеся какого бы то ни было случая, в том числе, без ограничений, гарантий товарного состояния, пригодности для конкретной цели, точности,

удовлетворительного качества, принадлежности и соблюдения прав, причем от всех вышеперечисленных видов гарантий adidas timing отказывается. При предоставлении гарантии adidas timing отказывается от ответственности за побочные, косвенные, не прямые, реальные или штрафные убытки или ответственности любого и всяческого рода, связанной с продажей или использованием продукта, независимо от того, основана ли она на договорных отношениях, нарушении положений договора (включая небрежность), строгой ответственности за качество продукта или любом другом соображении, даже в том случае, если фирма adidas timing была уведомлена о возможности подобного ущерба и даже в случае предположения, что любое ограниченное средство возмещения ущерба, о котором идет речь в данном документе, не возымело надлежащего действия. Вся ответственность adidas timing в отношении гарантийного срока ограничивается заменой продукта или возмещением стоимости покупки, на собственное усмотрение adidas timing.

В некоторых странах, штатах или провинциях не допускается исключение или ограничение подразумеваемых гарантий или ограничение побочных или косвенных убытков; поэтому вышеуказанные ограничения и исключения могут быть ограничены в вашем случае. В том случае, когда подразумеваемые гарантии могут быть полностью исключены,

они будут ограничены длительностью применимой письменной гарантии. Данная гарантия предоставляет вам конкретные юридические права; вы можете иметь другие права в зависимости от местных законов. Ваши права, положенные вам по закону, остаются неизменными.

Требование гарантийного и прочего ремонта

Если вы требуете работы под гарантированностью, пожалуйста посетите www.micoach.com для перечня утвержденных международных пункта обслуживания.

В качестве ремонта, не покрываемого данной гарантией, сервис-центр может предоставить требуемые вами услуги за плату, в зависимости от вида продукта и типа выполненной работы. Расценки на эти услуги могут меняться. При этом возможна плата за пересылку и обработку независимо от того, был ли произведенный ремонт гарантийным или негарантийным. Плата за пересылку и обработку может быть разной в зависимости от конкретного пункта обслуживания.

Maak het systeem compleet.....88

Snelstart.....90

Verzorging en Onderhoud.....92

Disclaimers.....95

Garantie.....97

Maak het systeem compleet:

De hartslagmonitor synchroniseert met de rest van het miCoach-systeem, inclusief de miCoach-telefoon, -hartslagmonitor en -website. Muziek. Coaching. Motivatie. Stel het doel in, zet de muziek aan en ga van start. miCoach doet de rest.



Lees de gebruiksaanwijzing voordat u dit product gebruikt.

Raadpleeg een arts voordat u met een geregeld trainingsprogramma begint.

SYSTEEMVEREISTEN PC:

Voor gebruik van standaard telefonische synchronisatie met PC studio (Samsung software voor telefoonmanagement): Microsoft Windows 2000 of Windows XP of Windows Vista, Processorsnelheid: ten minste 600 MHz, 100 MB vrije schijfruimte voor typische installatie, 256 MB RAM (MICOACH WEB WERKT NIET OP EEN MAC)

VOOR MULTIMEDIAFUNCTIES: Direct X 9.0 of hoger, USB-poort (1.1 of 2).

VOOR GEBRUIK VAN SPORTFUNCTIES EN MICOACH-WEB: Windows XP SP2 of Windows Vista, Windows Media Player 10 of hoger, Internetverbinding (breedband aanbevolen).

STAPPENSSENSOR EN HARTSLAGMONITOR VEREISEN: miCoach-telefoon voor verzamelen van gegevens, PC en toegang tot internet voor opslag van gegevens en verkrijgen van downloadbare trainingsschema's en verbalen trainingsinfo.

Snelstart

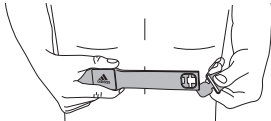
De hartslagmonitor verstuurt de hartslaggegevens die vereist zijn voor het miCoach-systeem, zodat het belangrijk is dat u deze goed draagt.

1. Voor een optimaal resultaat wordt aanbevolen de borstband op de blote huid te dragen. (Zie afb. 1.)
2. Vergeet niet om de elektroden te bevochtigen voordat u met trainen begint.
3. De elektroden moeten goed tegen uw huid worden gedrukt en het Adidas-logo hoort rechtop te staan en op het midden van uw borst te liggen. (Zie afb. 2.)

Let op

Mocht u ooit huidirritatie of andere afwijkingen ervaren terwijl u de hartslagmonitor draagt, doe deze dan onmiddellijk af.

(afb. 1)



(afb. 2)



Verzorging en Onderhoud

Uw miCoach hartslagmonitor (HSM) helpt u bij het bereiken van uw conditie- en trainingsdoelstellingen. Door onderstaande aanwijzingen te volgen, zorgt u ervoor dat de HSM zo lang mogelijk meegaat. Als uw HSM gerepareerd moet worden, stuurt u deze naar het dichtstbijzijnde erkende servicecentrum (zie pagina 99).

1. Verricht zelf alleen de procedures die in deze gebruiksaanwijzing vermeld staan.
2. Probeer onder geen beding uw HSM te demonteren of repareren.
3. Bescherm de HSM tegen scherpe voorwerpen, extreme hitte of langdurige blootstelling aan direct zonlicht.
4. Bewaar de HSM op kamertemperatuur op een schone, droge plaats.
5. Zorg dat u de HSM niet te ver verdraait, buigt of uitrekt wanneer u deze omdoet of afdoet.

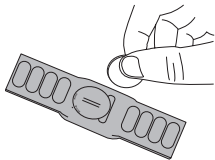
6. Om de HSM te reinigen, neemt u deze af met een zachte, droge doek of met een doek die is bevochtigd met een lichte oplossing van water en een mild, neutraal ontsmettingsmiddel. Geen thinner, benzeen, alcohol of andere vluchtige stoffen gebruiken voor het reinigen van de HSM.

Waterbestendigheid

Uw miCoach HSM is waterbestendig tot op een diepte van 30 m. Draag de HSM niet wanneer u in water bent ondergedompeld.

Vervangen van de batterij

De HSM bevat een CR 2032 muntcelbatterij die onder normale omstandigheden (1 uur per dag/7 dagen per week hardlopen) goed hoort te zijn voor een jaar. Om de batterij te vervangen, opent u de batterijruimte met een kleine munt. Houd de batterijen buiten bereik van kleine kinderen. Schakel onmiddellijk medische hulp in als een batterij per ongeluk is ingeslikt.



Disclaimers

Verantwoordelijkheid van de gebruiker

Deze sensor is uitsluitend bestemd voor recreatief gebruik. NIET BEDOELD VOOR MEDISCHE DOELEINDEN.

Waarschuwingen

Trainen gaat gepaard met risico's. Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Het verdient aanbeveling om op te warmen en te stretchen voordat u met de training begint. Stop onmiddellijk met training als u pijn voelt of u zich zwak of duizelig voelt of kortademig bent.

Uw hartslag wordt beïnvloed door de intensiteit van de training, medicatie, bloeddruk, astma, gebruik van cafeïne, alcohol, nicotine en andere factoren.

Voor personen met pacemakers, defibrillators of andere geïmplanteerde elektronische hulpmiddelen: Voordat u begint met gebruik van deze elektronische sportapparatuur wordt aangeraden om een inspanningstest te doen onder toezicht

van een arts om te controleren of gelijktijdig gebruik van deze apparatuur met uw geïmplanteerde hulpmiddel veilig en betrouwbaar is. U gebruikt dit product op eigen risico.

TWEE (2) JAAR INTERNATIONALE GARANTIE

Adidas Timing biedt voor uw Adidas-product een garantie voor een periode van twee (2) jaar vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum volgens deze garantievoorwaarden. De garantie van Adidas Timing is van toepassing op tekortkomingen in materiaal en fabricage voor de Adidas stappensensor. Een kopie van het aankoopbewijs of een dealerstempel in het garantieboekje is vereist voor het verkrijgen van kostenloze reparatieservice. Voor service onder of buiten de garantie kunnen verzend- en verwerkingskosten gelden.

Tijdens de garantieperiode wordt het product kosteloos gerepareerd of vervangen indien tekortkomingen in materiaal of fabricage bij normaal gebruik blijken.

In het geval van vervanging kan Adidas Timing niet garanderen dat u hetzelfde productmodel zult ontvangen. Als uw model niet beschikbaar is, zal er een product van gelijke waarde en vergelijkbare stijl worden verstrekt. De garantie voor het vervangende product eindigt twee (2) jaar na de datum waarop het vervangende product is ontvangen.

DEZE GARANTIE GELDT NIET VOOR HET VOLGENDE:

- Tekortkomingen in materiaal en fabricage van de batterij.
- Schade als gevolg van onjuist hanteren, nalatigheid, ongelukken of normale slijtage.

- Waterschade, tenzij het product als waterbestendig is aangemerkt.
- Reparatie, als het product niet oorspronkelijk is aangeschaft van een erkend Adidas Timing-leverancier. Bewijs van aankoop is vereist.

Deze garantie is ongeldig als het product beschadigd is geraakt door ongelukken, nalatigheid, onderhoud dat is verricht door andere personen dan erkende verkoop- of serviceagenten van Adidas Timing, of andere factoren die niet te wijten zijn aan tekortkomingen in materiaal of fabricage.

De bovenstaande garanties en vormen van remedies zijn exclusief en vervangen alle andere garanties of voorwaarden, uitdrukkelijk, impliciet of statutair, in elke zaak, inclusief en zonder beperking garanties van verkoopbaarheid, geschiktheid voor een bepaald doel, nauwkeurigheid, bevredigende kwaliteit, eigendom en 'non-infringement', welke alle bij deze uitdrukkelijk door Adidas worden afgewezen. Adidas Timing is niet aansprakelijk voor incidentele, bijkomende, indirecte, speciale of als straf bedoelde schade of aansprakelijkheid van welke aard dan ook die voortvloeit uit of in verband met verkoop of gebruik van dit product, ongeacht of deze gebaseerd is op contract, onrechtmatige daden (inclusief nalatigheid), strikte productaansprakelijkheid of enige ander rechtsprincipe, zelfs indien Adidas Timing is gewezen op de mogelijkheid van zulke schade en zelfs indien wordt geconstateerd dat het in deze bepaalde remedie niet aan haar feitelijke doel heeft voldaan. De aansprakelijkheid van Adidas Timing beperkt zich tot het naar goeddunken van Adidas Timing vervangen dan wel repareren van het product of vergoeden van de betaalde aankoopprijs.

In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of beperking van incidentele of bijkomende schade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen en vrijwaringen voor u mogelijk niet of slechts in beperkte mate gelden. Waar impliciete garanties niet in hun geheel kunnen worden afgewezen, is hun duur beperkt tot de duur van de van toepassing zijnde schriftelijke garantie. Deze garantie verleent u bepaalde rechten. Mogelijk hebt u nog andere rechten, welke per rechtsgebied kunnen verschillen. Het bovenstaande is niet van invloed op uw wettelijke rechten.

VERZOEKEN OM GARANTIE EN OVERIGE REPARATIES

Indien u het werk onder garantie vereist, te bezoeken gelieve **www.micoach.com** voor een lijst van erkende internationale de dienstcentra.

Voor servicewerkzaamheden die niet onder deze garantie vallen, zal het servicecentrum de door u verzochte service verrichten tegen een tarief dat is gebaseerd op de productstijl en de door u verzochte werkzaamheden. Wijzigingen in servicetarieven onder voorbehoud. Verzend- en verwerkingskosten kunnen zowel voor producten onder als producten buiten de garantie gelden. Verzend- en verwerkingskosten verschillen per servicelocatie.

Gör systemet komplett	102
Snabbstart.....	104
Vård och underhåll	106
Friskrivningsklausuler.....	108
Garanti	110

Gör systemet komplett:

Hjärtfrekvensmätaren synkroniseras med resten av miCoach-systemet, inklusive miCoach-telefonen, hjärtfrekvensmätaren och webbsidan. Musik. Privatträning. Motivation. Det är bara att ange ditt mål, vrida upp musiken och sätta igång. miCoach tar hand om resten.



Läs bruksanvisningen före du använder produkten.

Vi rekommenderar att du kontaktar en läkare före du påbörjar ett regelbundet träningsprogram.

SYSTEMKRAV FÖR PC:

För att använda standard telefonsynkronisering med PC studio (Samsung telefonhanteringsprogram): Microsoft Windows 2000 eller Windows XP eller Windows Vista, Processorhastighet: 600 MHZ eller snabbare, 100 MB ledigt hårddiskutrymme för normal installation, 256 MB RAM (MICOACH WEB FUNGERAR INTE MED MAC)

FÖR MULTIMEDIAFUNKTIONER: Direkt X 9.0 eller högre, USB port (1.1 eller 2).

FÖR ATT ANVÄNDA SPORTFUNKTIONER & MICOACH WEB: Windows XP SP2 eller Windows Vista, Windows Media Player 10 eller högre, Internetanslutning (bredband rekommenderas).

STEGSENSOR OCH HJÄRTFREKVENSMÄTARE KRÄVER:

miCoach telefon för att samla in data, PC och Internetanslutning för att lagra data och få: Nerladdningsbara träningsprogram, muntliga instruktioner, träningsinformation.

Snabbstart

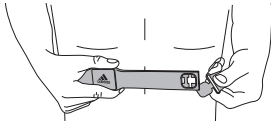
Hjärtfrekvensmätaren sänder hjärtfrekvensinformation som är integrerad i miCoach systemet så det är viktigt att du bär den på rätt sätt.

1. För bästa resultat rekommenderar vi att du bär bröstremmen direkt mot huden. (se bild 1)
2. Se till att du fuktar elektroderna före du påbörjar träningen.
3. Elektroderna bör pressas tätt mot huden och adidas-logon skall vara upprätt och sitta mitt på ditt bröstben (se bild 2)

Försiktighetsåtgärder

Om du vid något tillfälle upplever hudirritationer eller andra ovanliga symptom medan du bär hjärtfrekvensmätaren skall du omedelbart ta av den.

(bild. 1)



(bild. 2)



Vård och underhåll

Din miCoach hjärtfrekvensmätare (HFM) hjälper dig att uppnå dina motions- och träningsmål. Genom att följa anvisningarna nedan kan du maximera livslängden hos din HFM. Om din HFM behöver repareras skall du skicka den till närmaste auktoriserade servicecenter (se sidan 112).

1. Utför bara de procedurer som beskrivs i den här bruksanvisningen.
2. Försök aldrig montera isär eller reparera din HFM.
3. Skydda din HFM från vassa föremål, extrem värme och lång tid i direkt solljus.
4. Förvara din HFM i rumstemperatur på ett rent och torrt ställe.
5. När du sätter på eller tar av hjärtfrekvensmätaren skall du inte vrida, böja eller sträcka ut den för mycket.
6. För att rengöra din HFM skall du torka av den med en mjuk, torr trasa, eller med en trasa som fuktats med en svag lösning av vatten och ett mildt och neutralt

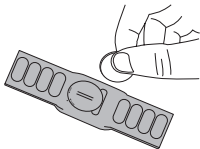
rengöringsmedel. Använd inte thinner, bensen, alkohol eller andra flyktiga ämnen för att rengöra din HFM.

Vattenresistens

Din miCoach HFM är vattenresistent upp till 30 m/100 ft. Använd inte din HFM när du är i vattnet.

Utbyte av batterier

Din HFM innehåller ett CR 2032 knappcells batteri som bör ge ett års drift under normala omständigheter (användning en timme per dag, 7 dagar i veckan) Använd ett litet mynt för att öppna batteriluckan när du skall byta ut batteriet. Förvara batterier utom räckhåll för småbarn. Kontakta läkare omedelbart om ett batteri sväljes i misstag.



Friskrivningsklausuler

Användarens ansvar

Den här sensorn är enbart avsedd att användas för rekreatiönsändamål.

DEN ÄR INTE AVSEDD ATT ANVÄNDAS FÖR MEDICINSKA ÄNDAMÅL.

Varningar

Träning kan medföra vissa risker. Du bör kontakta en läkare, före du påbörjar ett träningsprogram. Vi rekommenderar att du värmer upp och stretchar före du påbörjar din träning.

Avbryt träningen omedelbart om du känner smärta eller känner dig svag, yr eller får svårt att andas.

Observera att träningsintensitet, medicinering, blodtryck, astma, koffein, alkohol, nikotin och andra faktorer kan påverka din hjärtfrekvens.

Varning för personer med pacemaker, defibrillator eller andra inplanterade elektroniska apparater. Före du börjar

använda den här elektroniska sportutrustningen rekommenderar vi att du utför ett motionstest under läkares översyn för att kontrollera att det är riskfritt att använda den här utrustningen tillsammans med din inplanterade apparat. Du använder den här produkten på egen risk.

TVÅ (2) ÅRS INTERNATIONELL GARANTI

Din adidas-produkt garanteras av adidas timing under en period av två (2) år från och med det ursprungliga inköpsdatumet, i enlighet med villkoren för denna garanti. Adidas timings garanti täcker defekter i material och tillverkning för adidas stegräknarkomponent. För att undvika reparationsavgifter krävs en kopia av inköpskvitto eller återförsäljarens stämpel i garantihäftet. Frakt- och hanteringskostnader kan debiteras för reparationer, vare sig de utförs under garanti eller ej.

Under garantiperioden kommer produkten att repareras eller bytas ut utan reparationsavgifter, om det bevisas att den är defekt i material eller tillverkning vid normal användning.

Om produkten byts ut kan adidas timing inte garantera att du får samma produktmodell. Om din modell inte finns tillgänglig får du en produkt av samma värde och typ. Garantin för utbytesprodukten slutar att gälla två (2) år efter det att utbytesprodukten mottagits.

GARANTIN TÄCKER INTE:

- Defekter i batteriets material eller tillverkning.
- Skador som är ett resultat av felaktig hantering, avsaknad av vård, olyckor, eller normalt slitage.
- Vattenskador om produkten inte markerats som vattenresistent.

- Reparationer om produkten inte ursprungligen inköpts från en auktoriserad återförsäljare av adidas timing. Inköpsbevis krävs.

Garantin blir ogiltig om produkten har skadats genom olycka, oaktsam hantering av personer andra än auktoriserade adidas timing försäljnings- eller servicerepresentanter, icke-auktoriserad service eller andra faktorer som inte är orsakade av defekter i material eller tillverkning.

Ovanstående garantier och ersättningar är de enda som gäller och ersätter alla andra garantier, villkor, uttryckta, underförstådda eller lagstadgade, gällande alla fall, bl.a. garantier för försäljningsbarhet, lämplighet för visst ändamål, korrekthet, tillfredsställande kvalitet, äganderätt, samt icke-överträdelse, från vilka adidas uttryckligen frånskriver sig allt ansvar. adidas timing skall inte hållas ansvarig för tillfälliga, efterföljande, indirekta, speciella eller straffande skadestånd eller skyldigheter av något slag som orsakas av, eller som uppstår i samband med, försäljningen eller användandet av denna produkt, vare sig baserat på kontrakt, åtalbar handling (inklusive försumlighet), strikt produktansvar eller annan teori, även om adidas timing har informerats om möjligheten till sådana skadestånd och även om någon begränsad ersättning som angivits häri inte anses ha uppfyllt sitt huvudsakliga syfte. adidas timings fullständiga ansvar skall begränsas till utbyte, reparation eller ersättning av inköpspriset enligt adidas timings eget godtycke.

Vissa länder, stater, eller provinser tillåter inte uteslutande eller begränsning av underförstådda garantier, eller begränsning av tillfälliga eller efterföljande skador, så de ovanstående begränsningarnas och uteslutningarnas giltighet kan vara begränsade för dig. Där underförstådda garantier inte kan uteslutas i sin helhet är de begränsade till tiden för den giltiga skriftliga garantin. Denna garanti ger dig specifika juridiska rättigheter. Du kan ha andra rättigheter som kan variera beroende på lokal lagstiftning. Dina lagstadgade rättigheter påverkas inte.

BEGÄRAN OM GARANTIREPARATIONER OCH ANDRA REPARATIONER

Skulle du behöva verk under garantien, behåga besöka www.micoach.com för en lista över bemyndiga internationell tjänst centrerat.

För reparationsarbete som inte täcks av denna garanti kan servicecentret utföra reparationen du begär mot ersättning som varierar beroende på produktens modell och den typ av arbete som beställts. Avgifterna kan ändras. Frakt- och hanteringskostnader gäller vare sig reparationerna utförs under garanti eller inte. Frakt och hanteringskostnader varierar beroende på serviceplats.

Opsætning af system 114

Hurtig start 116

Pleje og vedligeholdelse 118

Ansvarsfraskrivelse 120

Garanti 121

Opsætning af system:

Pulsmåleren synkroniseres med resten af miCoach-systemet, heriblandt miCoach-telefonen, pulsmåleren og webstedet. Musik. Coaching. Motivation. Sæt dig et mål, skru op for musikken og bevæg dig. miCoach gør resten.



Læs brugervejledningen inden brug af dette produkt.

Vi anbefaler, at du rådfører dig med lægen, inden du påbegynder et motionsprogram.

SYSTEMKRAV TIL PC:

Ved brug af standardtelefonsynkronisering med PC Studio (Samsungs telefonsoftware) kræves: Microsoft Windows 2000 eller Windows XP eller Windows Vista, processorhastighed: 600 MHZ eller hurtigere, 100 MB fri harddiskplads til typisk installation, 256 MB RAM.

(MICOACH FUNGERER IKKE PÅ MAC)

TIL MULTIMEDIEFUNKTIONER: Direct X 9.0 eller højere, USB port (1.1 eller 2).

VED BRUG AF SPORTSFUNKTIONER & MICOACH WEB: Windows XP SP2 eller Windows Vista, Windows Media Player 10 eller højere, internetforbindelse (bredbånd anbefales).

SKRIDTTÆLLEREN OG PULSMÅLEREN KRÆVER:

miCoach-telefon til indsamling af data, pc og internetadgang til lagring af data og hentning af: Motionsprogrammer til download, træningsoplysninger til verbal coaching.

Hurtig start

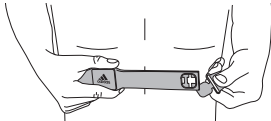
Pulsmåleren sender pulldata, som er nødvendig for miCoach-systemet, så det er vigtigt at denne påsættes korrekt.

1. For at opnå de bedste resultater anbefales det, at brystremmen påsættes på den bare hud. (se fig. 1)
2. Sørg for at fugte elektroderne, inden du motionerer.
3. Elektroderne skal sidde tæt ind mod din hud, og adidas-logoet skal sidde opret og midt på brystbenet. (se fig. 2)

Forsigtig

Fjern omgående pulsmåleren, hvis der optræder nogen form for hudirritation eller anden abnormalitet, men du bærer denne.

(fig. 1)



(fig. 2)



Pleje og vedligeholdelse

Din miCoach-pulsmåler (HRM) hjælper dig med at opnå dine fitness- og træningsmål. Du kan forlænge levetiden på din HRM ved at følge nedenstående anvisninger. Såfremt din HRM kræver reparation, skal du sende den til det nærmeste autoriserede servicecenter (se side 123).

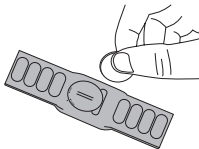
1. Følg kun den fremgangsmåde, som beskrives i denne brugervejledning.
2. Forsøg aldrig selv at skille din HRM ad eller reparere den.
3. Beskyt HRM mod skarpe genstande, ekstrem varme eller langvarig udsættelse for direkte sollys.
4. Opbevar din HRM i rene tørre omgivelser ved stuetemperatur.
5. Pas på ikke at vride, bøje eller strække pulsmåleren unødigt under påsætningen eller aftagningen.
6. Rengør HRM med en blød, tør klud eller med en klud, fugtet med en svag opløsning af vand og et mildt rengøringsmiddel. Brug ikke fortynder, benzen, sprit eller andre letfordampende midler til at rengøre HRM.

Vandtæthed

Din miCoach er vandtæt op til 30 m. Bær ikke HRM under vand.

Udskiftning af batteri

HRM indeholder et CR 2032 Lithium-batteri, som bør give et års drift under normale forhold (anvendelse en time om dagen/7 dage om ugen). Brug en lille mønt til at åbne batterilugen, når batteriet skal udskiftes. Opbevar batterierne utilgængeligt for små børn. Søg omgående læge, hvis batteriet sluges.



Ansvarsfraskrivelse

Brugerens ansvar

Denne sensor er kun beregnet til fritidsbrug.
DEN ER IKKE EGNET TIL MEDICINSKE FORMÅL

Advarsel

Motion er forbundet med en vis risiko. Søg råd hos lægen, inden du starter et motionsprogram. Det anbefales, at du varmer op og strækker ud, inden du begynder at motionere. Hold straks op med at motionere, hvis du oplever smerte, føler dig svag, svimmel eller stakåndet.

Vær opmærksom på, at motionens intensitet, medicin, blodtryk, astma, koffein, alkohol, nikotin og andre faktorer kan påvirke pulsen. Bemærkning til personer med pacemakere, defibrillatorer eller andet implanteret elektronisk udstyr. Inden du begynder at bruge dette udstyr, anbefales det, at du gennemfører en motionstest under lægeligt opsyn for at sikre, at din implanterede enhed fungerer pålideligt og sikkert sammen med dette udstyr. Brug af dette produkt foregår på eget ansvar.

TO (2) ÅRS INTERNATIONAL GARANTI

Dit adidas-produkt er dækket af to (2) års garanti fra den oprindelige købsdato og underlagt de vilkår og betingelser, som er omfattet af denne garanti. Adidas-garantiperioden dækker fabrikations- og materialefejl for adidas-skridttællerenheden. Fritagelse for reparationsomkostninger kræver en kopi af kvittering eller forhandlerens stempel i garantibeviset. Der kan være forsendelses- og håndteringsomkostninger forbundet med udførelse af service, såvel under som uden for garantien.

I løbet af garantiperioden vil produktet blive repareret eller erstattet uden reparationsomkostninger, såfremt der viser sig defekter i materialer eller arbejdsudførelse under normal brug.

Hvor erstatning er nødvendig, kan adidas ikke garantere, at erstatningsprodukter er af samme model. Hvis din model ikke er tilgængelig, fremsendes der en lignende model af samme værdi. Garantien for erstatningsproduktet slutter to (2) år fra den dato, hvor erstatningsproduktet modtages.

DENNE GARANTI DÆKKER IKKE:

- Eventuelle defekter i materialer og fremstilling af batteriet.
- Skader som følge af forkert brug, manglende vedligeholdelse, uheld eller normalt slid.

- Vandskader, medmindre produktet er mærket vandtæt.
- Reparationer, hvor produktet ikke blev købt hos en autoriseret adidas-timing-forhandler. Købskvittering påkrævet.

Denne garanti er ugyldig, hvis produktet beskadiges ved et uheld, andre personers forsømmelighed eller salg af andre end autoriserede adidas-timing-salgs- eller servicemedarbejdere, uautoriseret service eller andre faktorer, som ikke skyldes defekter i materialer eller udførelse.

Ovennævnte garanti og retsmidler erstatter eksklusivt alle andre garantier, vilkår eller betingelser, udtrykkelige såvel som stiltiende eller lovbestemte, heriblandt, men ikke begrænset til garantier om salgbarhed, egnethed til et bestemt formål, nøjagtighed, tilfredsstillende kvalitet, titel og manglende krænkelse af ophavsret, idet adidas udtrykkeligt fraskriver sig ansvaret for alle disse. adidas timing kan ikke drages til ansvar for tilfældige skader eller følgeskader, særlige eller strafretlige skader eller erstatningskrav som følge af eller i forbindelse med salg af eller brug af dette produkt, uanset om dette sker på basis af en kontrakt, skadevoldende handling (heriblandt forsømmelighed), strengt produktansvar eller anden teori, selvom adidas timing er blevet underrettet om muligheden af sådanne skader, og selvom ethvert heri nævnt begrænset retsmiddel ikke har levet op til sit essentielle formål. adidas timings fulde ansvar vil være begrænset til erstatning eller reparation iht. den betalte købspris efter adidas timings eget skøn.

Nogle lande, stater eller regioner tillader ikke udelukkelse eller begrænsning af stiltiende garantier eller begrænsning af tilfældige skader eller følgeskader, så ovennævnte begrænsninger eller udelukkelser vil muligvis have begrænset gyldighed i det konkrete tilfælde. Når de stiltiende garantier ikke kan udelukkes i deres fulde omfang, vil de være begrænset til varigheden af den gældende, skriftlige garanti. Denne garanti giver dig særlige, lovmæssige rettigheder. Du vil muligvis have andre rettigheder, afhængigt af gældende lovgivning. Dine lovmæssige rettigheder påvirkes ikke heraf.

ANMODNING OM GARANTI OG ANDEN REPARATION

Burde jer forlange arbejde ind under garanti, behage opsøge **www.micoach.com** nemlig en liste over autoriseret international service centre.

Servicearbejde, som ikke er omfattet af denne garanti, kan udføres af servicecentret efter anmodning og mod et gebyr, afhængigt af produkttype og arbejdets art. Disse gebyrer kan ændres uden varsel. Der vil eventuelt være forsendelses- og ekspeditionsgebyrer afhængigt af, om garantien dækker eller ej. Forsendelses- og ekspeditionsgebyrer varierer alt efter serviceafdelingens lokalitet.

Järjestelmän täydentäminen.....	126
Pikakäynnistys	128
Huolto ja hoito.....	130
Vastuuvapauslauseke	132
Takuu	134

Järjestelmän täydentäminen:

Sykemittari välittää synkronisesti muun miCoach-järjestelmän kanssa, mukaan lukien miCoach-puhelin, sykemittari ja verkkosivusto. Musiikkia. Valmennusta. Motivaatiota. Aseta itsellesi tavoitteet, käänä musiikki kuuluviin ja anna mennä. miCoach hoitaa loput.



Lue käyttäjän ohjekirja ennen kuin ryhdyt käyttämään tuotetta.

Suosittellemme lääkärin puoleen kääntymistä ennen säännöllisen harjoitteluohjelman aloittamista.

TIETOKONETTA KOSKEVAT JÄRJESTELMÄVAATIMUKSET:
Tavanomaisen puhelinsynkronoinnin käyttö "PC studiolla" (Samsungin puhelimen hallintaohjelmisto) edellyttää seuraavia: Microsoft Windows 2000, Windows XP tai Windows Vista, suorittimen nopeus: 600 MHZ tai nopeampi, kiintolevyn vapaa tila 100 MB tavallista asennusta varten, 256 MB:n työmuisti (MICOACH-VERKKO-OHJELMA EI TOIMI MAC-KÄYTTÖJÄRJESTELMÄSSÄ).

MULTIMEDIATOIMINNOT EDELLYTTÄVÄT SEURAAVIA: Direct X 9.0 tai korkeampi, USB-portti (1.1 tai 2).

URHEILUTOIMINNOT JA MICOACH-VERKKO-OHJELMISTO EDELLYTTÄVÄT SEURAAVIA: Windows XP SP2 tai Windows Vista, Windows Media Player 10 tai korkeampi, Internet-yhteys (mieluiten laajakaista).

ASKELANTURI JA SYKEMITTARI EDELLYTTÄVÄT SEURAAVIA: miCoach-puhelin tietojen keruuta varten, tietokone ja verkko-yhteys tietojen tallentamista ja ladattavien harjoittelusuunnitelmien sekä suullisten valmennusohjeiden saamista varten.

Pikakäynnistys

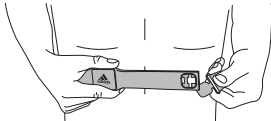
Sykemittari välittää miCoach-järjestelmän edellyttämiä syketietoja, joten on tärkeää pitää sitä oikein yllä.

1. Parhaat tulokset saadaan, kun rinnan päälle tulevaa hihnaa pidetään paljaalla iholla (katso kuvaa 1).
2. Muista kostuttaa elektrodit ennen harjoittelun aloittamista.
3. Elektrodit tulee painaa lujasti ihoon ja adidas-logon tulee olla pystysuorassa rintalastan keskellä (katso kuvaa 2).

Huomio

Mikäli sykemittarin käytöstä aiheutuu ihoärsytystä tai muita normaalista poikkeavia ilmiöitä, ota se välittömästi irti kehosta.

(kuvaa. 1)



(kuvaa. 2)



Huolto ja hoito

miCoach-sykemittari auttaa kunnolle ja harjoittelulle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Sykemittarin käyttöikä voidaan maksimoida noudattamalla alla esitetyjä ohjeita. Mikäli sykemittari vaatii huoltoa, se tulee lähettää lähimpään valtuutettuun huoltopalveluun (se side 136).

1. Suorita ainoastaan käyttäjän ohjekirjassa kuvattuja toimenpiteitä.
2. Älä milloinkaan yritä purkaa tai korjata sykemittaria.
3. Suojaa sykemittari teräviltä esineiltä, äärimmäiseltä kuumuudelta ja pitkäaikaiselta suoralta auringonvalolta.
4. Säilytä sykemittaria puhtaassa, kuivassa ympäristössä huoneenlämpötilassa.
5. Älä taivuta, kierrä äläkä venytä sykemittaria liiaksi pukiesasi sitä päällesi tai ottaessasi sen pois.
6. Sykemittari puhdistetaan pyyhkimällä se pehmeällä, kuivalla kankaalla tai liinalla, joka on kostutettu miedon neutraalin puhdistusaineen ja veden seokseen. Älä käytä

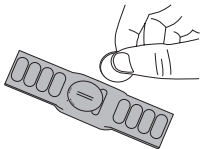
ohenteita, bensiiniä, alkoholia tai muita haihtuvia aineita sykemittarin puhdistukseen.

Vedenpitävyys

miCoach-sykemittari on vedenpitävä 30 metrin (100 jalan) syvyyteen asti. Älä käytä sykemittaria sukeltaessasi.

Pariston vaihtaminen

Sykemittarissa on CR 2032 -kolikkoparisto, joka riittää yhdeksi vuodeksi normaaleissa käyttöolosuhteissa (tunnin käyttöaika päivässä 7 päivänä viikossa). Paristo vaihdetaan avaamalla paristolokeron kansi pienellä kolikolla. Pidä paristot pienten lasten ulottumattomissa. Jos lapsi nielee pariston, ota välittömästi yhteys lääkäriin.



Vastuuvapauslauseke

Käyttäjän vastuu

Anturi on tarkoitettu ainoastaan virkistyskäyttöön.
TUOTETTA EI OLE TARKOITETTU LÄÄKINNÄLLISIIN
TARKOITUKSIIN.

Varoitukset

Harjoitteluun saattaa liittyä tiettyjä riskejä. Kysy neuvoa lääkäriltä ennen kuin aloitat harjoitteluohjelman. On suositeltavaa lämmitellä ja venytellä ennen varsinaisen harjoittelun aloittamista. Lopeta harjoittelu välittömästi, mikäli tunnet kipua, heikotusta tai huimausta tai jos sinulla on hengitysvaikeuksia.

Huomaa, että harjoittelun intensiivisyys, lääkintä, verenpaine, astma, kofeiini, alkoholi, nikotiini ja muut tekijät saattavat vaikuttaa sykkeeseen.

Huomautus sydämentahdistajien, defibrillaattorien ja muiden elektronisten implanttien käyttäjille: Suosittelemme lääkärin valvonnassa suoritettavaa kuntotestiä ennen tämän

elektronisen urheiluvälineen käytön aloittamista sen ja implantoidun laitteen samanaikaisen käytön turvallisuuden ja luotettavuuden toteamiseksi. Tuotteen käyttö tapahtuu omalla vastuulla.

KAKSIVUOTINEN (2) KANSAINVÄLINEN TAKUU

adidas-tuotteella on ostopäivästä lähtien näiden takuuehtojen mukainen kaksivuotinen (2) adidas timing -takuu. adidas timing -takuu kattaa adidas-askelanturin komponenttien materiaali- ja valmistusvirheet. Korjauskuluja koskevat vaatimukset edellyttävät kuittia tai takuukirjasessa olevaa kauppiaan leimaa. Takuun kattamaan ja takuun ulkopuoliseen huoltoon voi kuulua lähetys- ja käsittelymaksuja.

Tuote korjataan tai vaihdetaan veloituksetta takuujakson aikana, jos sen materiaali tai valmistustapa osoittautuu virheelliseksi normaalissa käytössä.

Mikäli tuote joudutaan vaihtamaan, adidas timing ei voi taata, että asiakas saa samanmallisen tuotteen. Jos asiakkaan mallia ei ole saatavilla, asiakas saa yhtä arvokkaan ja samantyyppisen tuotteen. Tuotteen vaihtotakuu on voimassa kaksi (2) vuotta vaihdetun tuotteen vastaanottopäivästä lukien.

TAKUU EI KATA SEURAAVIA:

- pariston materiaali- ja valmistusviat
- väärästä käytöstä johtuvat vauriot, puutteellinen hoito, onnettomuudet normaali käyttö ja kuluminen
- vesivauriot, paitsi jos merkitty vedenpitäväksi

- korjaukset, jos tuotetta ei ole alun perin ostettu valtuutetulta adidas timing -jälleenmyyjältä. Ostotodistuksen näyttämistä vaaditaan.

Takuu mitätöityy, jos tuote vaurioituu onnettomuuden, muiden kuin adidas timing -myynti- tai huoltohenkilöiden huolimattomuuden, valtuuttamattoman huollon tai muiden sellaisten tekijöiden takia, jotka eivät liity materiaali- tai valmistusvikoihin.

Edellä esitetyt takuut ja oikeuskeinot sulkevat pois kaikki muut takuut ja ovat voimassa kaikkien muiden takuiden ja ehtojen sijaan, olivatpa nämä sitten suoraan, epäsuorasti tai laissa ilmaistuja ja liittyivätpä ne mihin tahansa asiaan, mukaan lukien normaaliin tai erityiseen käyttötarkoitukseen soveltuvuutta koskeva takuu, tarkkuus, tyydyttävä laatu, omistusoikeudet ja oikeuksien loukkaamattomuus, jotka kaikki adidas torjuu nimenomaisesti. adidas timing ei kanna vastuuta minkäänlaisista välillisistä, seurauksellisista, epäsuorista tai erityisistä vaurioista tai rangaistuksena määrättävistä kuluista, jotka syntyvät tuotteen myynnin tai käytön yhteydessä, perustuivatpa ne sitten sopimukseen, väärintekoon (mukaan lukien laiminlyönti), syyllisyydestä riippumattomaan vastuuseen tai muuhun lausekkeeseen, vaikka adidas timing -yhtiötä olisi varoitettu kyseisten vaurioiden mahdollisuudesta ja vaikka jotakin tässä määritettyä rajoitettua oikeuskeinoa pidettäisiin epäonnistuneena sen varsinaiseen tarkoitukseen nähden. adidas timing -yhtiön koko vastuu rajoittuu hankitun tuotteen hinnan arvoiseen vaihtoon tai korjaukseen, joista adidas timing harkintansa mukaan valitsee sopivamman vaihtoehdon.

Jotkin maat, osavaltiot tai maakunnat eivät hyväksy epäsuorien takuiden poissulkemista tai rajoittamista tai välillisten tai seurauksellisten vahinkojen rajoittamista, joten yllä esitetty ei välttämättä koske kaikkia asiakkaita. Siinä tapauksessa, että epäsuoraa takuuta ei voida sulkea pois kokonaisuudessaan, sen voimassaoloaika rajoittuu sovellettavan kirjallisen takuun voimassaoloajan mittaiseksi. Tämä takuu antaa asiakkaalle erityisiä laillisia oikeuksia; asiakkaalla saattaa olla muitakin oikeuksia paikallisesta lainsäädännöstä riippuen. Takuu ei vaikuta asiakkaan lakisääteisiin oikeuksiin.

TAKUU- JA MUIDEN KORJAUSVAATIMUSTEN ESITTÄMINEN

Pitäisi te edellyttää aikaansaada ala- takuu, haluta käynti **www.micoach.com** ajaksi haluttaa -lta hyväksytty kansainvälinen asepalvelus keskittyä.

Jos kyseessä on takuun ulkopuolelle jäävä huoltotyö, huoltopalvelu saattaa veloittaa tarvittavista huoltotoista riippuen tuotteen mallista ja vaadittavan työn laadusta. Kyseisten veloitusten määrä saattaa muuttua. Lähetys- ja käsittelymaksut voivat olla pakollisia riippumatta takuun piiriin kuulumisesta tai kuulumattomuudesta. Lähetys- ja käsittelymaksut vaihtelevat huoltopaikasta riippuen.

Gjør systemet komplett 138

Hurtigstart 140

Vedlikehold..... 142

Ansvarsfraskrivelser 144

Garanti 146

Gjør systemet komplett

Hjerterate-monitoren synkroniserer seg med resten av miCoach-systemet, inkludert miCoach-telefonen, hjerterate-monitoren og nettsiden. Musikk. Coaching. Motivasjon. Bare sett deg et mål, skru opp musikken og sett i gang. miCoach gjør resten.



Les bruksanvisningen før du tar produktet i bruk.

Vi anbefaler å snakke med en lege før du begynner med et fast mosjonsprogram.

SYSTEMKRAV FOR PC:

For å bruke standard telefonsynkronisering med PC studio (Samsung programvare for telefonstyring): Microsoft Windows 2000 eller Windows XP eller Windows Vista, prosessorhastighet: 600 MHZ eller raskere, 100 MB ledig plass på harddisken for vanlig installasjon, 256 MB RAM (MICOACH WEB VIRKER IKKE PÅ MAC)

FOR MULTIMEDIA-FUNKSJONER: Direct X 9.0 eller høyere, USB port (1.1 eller 2).

FOR Å BRUKE SPORTSFUNKSJONER & MICOACH WEB: Windows XP SP2 eller Windows Vista, Windows Media Player 10 eller høyere, Internett-tilkobling (bredbånd anbefales).

SKRITTSSENSOR OG HJERTERATE-MONITOR KREVER:

miCoach-telefon for å samle data, PC og nett-tilgang for å lagre data og få: Nedlastbare mosjonsplaner, muntlig coaching-treningsinfo.

Hurtigstart

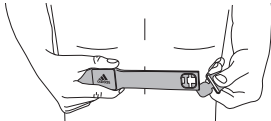
Hjerterate-monitoren overfører data som er vesentlig for miCoach-systemet, så det er viktig at du bruker den riktig.

1. For å oppnå best mulige resultater, anbefaler vi at du har brystremmen mot naken hud. (Se bilde 1)
2. Påse at elektrodene fuktes før treningen.
3. Elektrodene bør sitte tett mot huden og adidas-logoen bør være loddrett og sitte midt på brystbenet. (Se bilde 2)

OBS!

Om du skulle få irritert hud eller andre hudproblemer når du har på deg hjerterate-monitoren, bør du ta den av omgående.

(bilde. 1)



(bilde. 2)



Vedlikehold

miCoach hjerterate-monitoren (HRM) hjelper deg med å oppnå målene dine både når det gjelder form og trening. Du kan forlenge levetiden til HRM-en ved å følge instruksjonene nedenfor. Hvis HRM-en trenger service, bør du sende den til nærmeste godkjente servicesenter (se side 148).

1. Du må kun utføre prosedyrer som står beskrevet i denne bruksanvisningen.
2. Du må aldri prøve å demontere eller reparere HRM-en din.
3. Beskytt HRM-en fra skarpe gjenstander, ekstrem varme eller sollys over lang tid.
4. Oppbevar HRM-en din i rene, tørre omgivelser ved rom temperatur.
5. Når du tar hjerterate-monitoren på eller av, må du ikke vri, bøye eller strekke for mye på den.

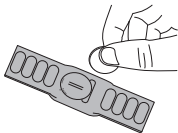
6. Når du rengjør HRM-en, tørker du den med en myk, tørr klut eller med en klut som er fuktet med en svak blanding av vann og et mildt, nøytralt vaskemiddel. Ikke bruk tynner, bensin, alkohol eller andre flyktige midler til å rengjøre HRM-en.

Vanntetthet

Din miCoach HRM er vanntett opp til 30 m. Ikke bruk HRM-en under vann.

Å bytte batteri

HRM-en inneholder et CR 2032 myntcellebatteri som bør holde i ett år under normale forhold (hvis du løper en time per dag /syv dager i uken). Bruk en liten mynt til å åpne batteriluken når du skal bytte batteriet. Oppbevar batterier utilgjengelig for små barn. Hvis et batteri svelges, ta kontakt med en lege omgående.



Ansvarsfraskrivelse

Brukerens ansvar

Denne sensor er kun ment for rekreasjonsformål.
DEN ER IKKE MENT FOR MEDISINSKE FORMÅL.

Advarsler

Mosjon kan medføre risiko. Du bør snakke med en lege før du begynner med et mosjonsprogram. Vi anbefaler å varme opp og tøye ut før du begynner treningsøkten. Du må slutte å mosjonere omgående hvis du har smerter eller føler deg svak, svimmel eller blir kortpustet.

Husk at mosjonens intensitet, medikamenter, blodtrykk, astma, koffein, alkohol, nikotin og andre faktorer kan påvirke hjerteraten din.

Varsel til personer med pacemakere, defibrillatorer eller andre implanterte elektroniske apparater. Før du tar i bruk dette elektroniske sportsutstyret anbefaler vi at du tar en mosjonsprøve under tilsyn fra en lege for å påse at det er

sikkert og pålitelig å bruke det implanterte apparatet og dette utstyret samtidig. Dette produktet brukes på eget ansvar.

TO (2) ÅRS INTERNASJONAL GARANTI

Adidas-produktet ditt garanteres av adidas timing for en periode på to (2) år fra den opprinnelige kjøpsdatoen under vilkårene i denne garantien. Adidas-timing-garantien dekker materialer og defekter for skrittsensor-komponenten fra adidas. For å slippe å betale for reparasjoner, må man ha en kvittering eller et stempel i garantiheftet. Man må muligens betale for post og håndtering om reparasjonen er under garanti eller ikke.

Hvis produktet viser seg å være defekt i materiale eller utførelse ved normal bruk i løpet av garantiperioden, vil det erstattes eller repareres gratis.

Hvis det skal erstattes, kan ikke adidas timing garantere at du vil motta samme modell av produktet. Hvis modellen din ikke er tilgjengelig, vil du motta et produkt av samme verdi og lignende type. Garantien for erstatningsproduktet varer i to (2) år fra den datoen erstatningsproduktet mottas.

GARANTIE DEKKER IKKE:

- Defekter i batteriets materiale eller utførelse.
- Skader som oppstår på grunn av uriktig håndtering, uforsiktighet, uhell eller vanlig slitasje.
- Vannskader, med mindre det er merket som vanntett.

- Reparasjoner hvis produktet ikke opprinnelig ble kjøpt hos en godkjent adidas timing-forhandler. Oppbevar kvitteringen.

Denne garantien gjelder ikke hvis produktet har blitt skadet ved uhell, uforsiktighet fra andre enn godkjente salgs- eller service agenter for adidas timing, uautorisert service eller andre faktorer som ikke har å gjøre med defekter i materialer eller utførelse.

De ovennevnte garantiene og rettsmidlene er eksklusive og erstatter alle andre garantier, vilkår eller betingelser, uttalt, underforstått eller lovbestemt i alle saker, inkludert, uten begrensning, garantier om salgbarhet, skikkethet til et spesifikt formål, nøyaktighet, tilfredsstillende kvalitet, eiendomsrett, og ikke-krenkende, og adidas fraskriver seg uttalt ansvaret for alt dette. Adidas timing er ikke ansvarlig for tilfeldige, følgende, indirekte, spesielle eller straffende skader eller ansvar av noen sort som oppstår på grunn av eller i forbindelse med salg av dette produktet, enten det er på grunnlag av kontrakt, forvoldt skade (inklusive uaktsomhet), strengt produktansvar eller andre teorier, selv om adidas timing er informert om muligheten for slike skader og selv om begrensningene nevnt her anses å ha sviktet i sitt vesentlige formål. Adidas timings hele ansvar begrenses til å erstatte eller reparere for kjøpsprisen, etter adidas timings eget valg.

Noen land, delstater eller provinser tillater ikke utelukkelse eller begrensning av underforståtte garantier eller begrensning av tilfeldige eller følgende skader, så begrensningene og utelukkelsene ovenfor gjelder kanskje ikke for deg i sin helhet. Når underforståtte garantier ikke kan

utelukkes i sin helhet, vil de begrenses til den gjeldende skriftlige garantiens varighet. Denne garantien gir deg spesifikke rettlige rettigheter; du har kanskje andre rettigheter som kan varierer avhengig av lokal lov. Dine lovbestemte rettigheter vil ikke påvirkes.

Å BE OM GARANTI OG ANDRE REPARASJONER

Pitäisi te edellyttää aikaansaada ala- takuu, haluta käynti www.micoach.com ajaksi haluttaa -lta hyväksytty kansainvälinen asepalvelus keskittyä.

Hvis du trenger reparasjoner som ikke dekkes under denne garantien, vil servicesenteret kanskje utføre tjenestene du ber om mot betaling, avhengig av hva slags arbeid du ber om å få utført. Prisen for dette kan endres når som helst. Man må muligens betale for post og håndtering om garantien gjelder eller ikke. Avgifter for post og håndtering avhenger av hvor man sender det.

完整配套的系统	150
轻松上手	152
保养和维护	154
免责声明	156
保修	157

完整配套的系统：

心率监控带与 miCoach 电话、步幅传感器和网站一起构成一套完整的 miCoach 系统，囊括了音乐伴奏、教练指导和加油鼓劲功能。您只需设好目标、打开音乐并开始奔跑，其它一切均可由 miCoach 为您打理。



在使用此产品前请务必阅读用户手册。

我们建议您在进行常规锻炼活动之前先向内科医生咨询。

PC 系统要求：

要使用 PC studio（三星电话管理软件）的标准电话同步功能：Microsoft Windows 2000、Windows XP 或 Windows Vista；处理器速度：600 MHz 或以上；典型安装需要 100MB 可用硬盘空间；256MB RAM
(MICOACH 网络不能在 MAC 上使用)

多媒体功能：Direct X 9.0 或更高；USB 端口（1.1 或 2）。
要使用 SPORTSFEATURES 和 MICOACH 网络：
Windows XP SP2 或 Windows Vista；Windows Media Player 10 或更高版本；因特网连接（推荐使用宽带）。

步幅传感器和心率监控带要求：

miCoach 电话，用来收集数据；PC 和网络接入，用来存储数据和获取可下载的训练计划、语音教练指导和训练信息。

轻松上手

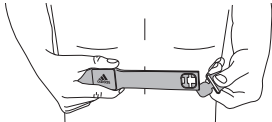
心率监控带传送 miCoach 系统不可或缺的心率数据，因此正确佩戴非常关键。

1. 要获得最好的效果，我们建议您贴身佩戴此胸带。
(见图 1)
2. 在锻炼前确保先润湿电极。
3. 电极应紧贴皮肤，阿迪达斯徽标应竖立置于胸骨正中央。(见图 2)

警告

如在戴上心率监控带后出现皮肤过敏或其他异常，请立即解下来。

(见图 1)



(见图 2)



保养和维护

不管是为了健身还是训练，miCoach 心率监控带 (HRM) 都能助您达到目标。使用时遵循以下指南能延长心率监控带的寿命。如心率监控带确实需要维修，请把它送到最近的授权维修中心（参见第 159 页）。

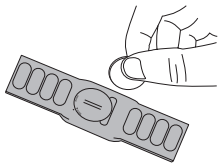
1. 只执行在此用户指南中描述的操作。
2. 不要擅自拆开或维修心率监控带。
3. 不要让心率监控带接触尖锐物品，置于高温环境中或长时间暴晒。
4. 将心率监控带置于干净、干燥的环境中，常温保存。
5. 戴上或取下心率监控带时，请不要过度扭转、弯折或拉。
6. 清洁心率监控带时，请使用柔软的干布拭擦，或蘸一点浓度非常低的温和中性洗洁剂水溶液，不要使用稀释剂、苯、酒精或其他挥发剂。

防水性

miCoach 心率监控带的防水深度为 30 米/100 英尺。浸泡在水中时请勿使用。

电池更换

心率监控带配有一块 CR 2032 纽扣电池，在正常使用条件下（每周七天，每天跑步一小时）的寿命为一年。更换电池时，使用一枚小硬币打开电池仓盖。把电池放在小孩接触不到的地方。如不慎将电池吞入，请立即联系内科医生。



免责声明

用户的责任

心率监控带旨在用于娱乐目的。
不能用于医疗目的。

警告

锻炼可能存在某些风险。在进行任何锻炼计划之前，请先向内科医生咨询。建议您在锻炼之前进行一些热身活动，舒展筋骨。如您感觉疼痛、头晕眼花或呼吸困难，请立即停止锻炼。

请注意，运动强度、药物、血压、哮喘、咖啡因、酒精、尼古丁和其他因素都会影响您的心率。

戴起搏器、除颤器或其他植入式电子仪器的用户请注意：在使用此电子运动设备之前，建议您在医生的指导下进行锻炼测试，以确保此设备与那些植入式仪器一同使用时安全可靠。使用此产品的风险由您自行承担。

两 (2) 年国际保修

Adidas Timing 根据本保修单的条款向您的阿迪达斯产品提供自最初购买之日起为期两 (2) 年的保修期。adidas timing 保修单涵盖阿迪达斯心率监控带部件的材料缺陷和生产缺陷。要免除维修费，您应提供收据或有经销商盖章的保修手册。保内维修和保外维修都可能需要交纳运费和装卸费。

在保修期内，如果经检验证明在正常使用条件下，产品确实存在材料或工艺上的缺陷，我们将对产品予以免费维修或更换。

在需要更换的情况下，adidas timing 不能保证一定能提供相同型号的产品。如果没有型号相同的产品，我们将为您提供同等价值、款式相似的产品。更换后的产品从收到更换产品之日起享受两 (2) 年的质量保证。

本保修单不涵盖：

-
-
-
- adidas timing
购买凭证。

如果产品的损坏是因事故、adidas timing 授权销售或维修代理商以外人员的疏忽、未经授权自行维修或其它非材料或工艺缺陷等因素引起，则本保修无效。

在任何情况下，上述保证和补偿是阿迪达斯提供给买方的唯一保证和补偿，并取代所有其它明示、默示或法定的保证、条款或条件，包括但不限于适销性、特定目的适用性、准确性、品质满意度、产权和不侵权。阿迪达斯对所有这些情况均明确表示不承担任何责任。无论是依据合同、民事侵权（包括疏忽）、严格的产品责任或其它任何理论，对由于销售或使用本产品而引起的或相关的任何类型的意外、

后继、间接、特殊或惩罚性损害或责任，adidas timing 均不承担任何责任，即便 adidas timing 已被告知发生此类损害的可能性，甚至本保修单规定的有限补偿措施被认为未能发挥实质性作用也是如此。adidas timing 的全部责任应仅限于以买方支付的购买价更换或维修产品，具体选择何种方式完全由 adidas timing 决定。

某些国家、州或省不允许将默示保证排除在外或对其加以限制，或者不允许将意外或后续损害赔偿加以限制，所以对您而言，上述限制和除外条款在实际应用中可能会受到限制。当默示保证无法全部排除在外时，则它们仅在适用的书面保修单的有效期限内有效。本保修单赋予了您特定的法律权利；您还可能拥有其它权利，但这些权利可能会随地方法律的不同而不同。本保修单不会影响您所享有的法定权利。

要求保修和其它修理

如果您需要工作在保修单之下，请访问 www.micoach.com 为被核准的国际航线中心列表。

对于本保修范围之外的维修事宜，维修中心可提供有偿维修服务，具体费用取决于产品款式及所需维修工作的类型。这些费用随时会发生变化。不管是保内维修还是保外维修都可能需要交纳运费和装卸费。运费和装卸费根据维修中心地点的不同而有差异。

CERTIFICATE OF WARRANTY

The CERTIFICATE OF WARRANTY that follows below is to be completed at time of purchase by the retail store where you purchased your miCoach accessories.

Die BESCHEINIGUNG ÜBER BERECHTIGUNG jene folgt beneiden ist zu sein abgeschlossen am Zeitrechnung über käuflich erwerben beim die Einzelhandel Warenlager wohin Sie käuflich erwerben ihrer miCoach Zubehörteile.

Les DIPLÔME DE GARANTIE thanksgiving suivre sous c'est à être complété à le temps de acheter par le revendeuse où vous acheter votre miCoach accessoires.

El CERTIFICADO DE ORDEN ese seguir abajo es ser completado a tiempo de compra por el venta al por menor tienda dónde usted compra su miCoach accesorios.

IL CERTIFICATO DI GARANZIA quello seguire sotto Ý verso essere completato a pausa di acquisto da il in piccole quantità della qualità che si può trovare in un grande magazzino dove tu acquisto tuo miCoach accessori.

Грамматический определенный член ПИСЬМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЯНИЕ) ОТ ОСНОВАНИЕ тот следовать ниже быть к быть полный в время яние) от покупать у грамматический определенный член розничная продажа запас где ты покупать ваш miCoach вспомогательный.

Naar de VERKLARING VAN WAARBORG welk volgt onder zit voor zitten volbracht ter tijd van overneming tegen naar de in het klein verkopen zaak waarheen u overneming uw miCoach onderdelen.

以下保修证明应在您购买手表时由销售该手表的零售店填写。

Model Number:
Modellnummer:
Modèle :
Numero di modello:
Número del modelo:
Номера модели:
Model Aantal:
型号:

Sold To:
Verkauft an:
Vendu à :
Venduto a:
Vendido a:
Продано К:
Verkocht aan:
卖出对:

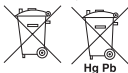
Sold By:
Verkauft durch:
Vendu par :
Venduto da:
Vendido por:
Продано Мимо:
Verkocht door:
卖出:

Country/Date:
Land/Datum:
Pays/Date :
Luogo/data:
País/Fecha:
страна/дата:
Land/Datum:
国家 (地区) /日期:

Vendor Stamp:
Stempel des Händlers:
Cachet du revendeur :
Timbro del rivenditore:
Sello del vendedor:
Штемпель Поставщика:
De Zegel van de verkoper:
供货商印花税:

DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT

The symbol indicates that this product shall not be mixed with unsorted municipal waste when disposed of. There is a separate collection system for waste electrical and electronic equipment. Usually old electrical and electronic equipment can be returned free of charge. For further information please contact the competent municipal authorities or the shop where you purchased the product. Correct disposal ensures that waste electrical and electronic equipment is recycled and reused appropriately. It helps avoid potential damage for the environment and human health and to preserve natural resources.



ENTSORGUNG VON ALTEM ELEKTRISCHEN UNDELEKTRONISCHEN MATERIAL

Das Symbol besagt, dass dieses Produkt bei der Entsorgung nicht mit unsortiertem, kommunalen Abfall gemischt werden darf. Für elektrischen und elektronischen Abfall existiert ein eigenes

Sammelsystem. Normalerweise kann altes elektrisches und elektronisches Material kostenfrei entsorgt werden. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte fachkundige kommunale Behörden oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt erworben haben. Korrekte Entsorgung stellt sicher, dass elektrisches und elektronisches Material recycled und angemessen wiederverwertet wird. Dies trägt dazu bei, mögliche Schäden für die Umwelt und menschliche Gesundheit zu vermeiden sowie natürliche Ressourcen zu erhalten.

DISPOSITIONS RELATIVES AUX DÉCHETS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être collecté et mélangé aux ordures ménagères classiques, mais avec les déchets électriques et électroniques. Les déchets électriques et électroniques peuvent habituellement être déposés gratuitement à la déchèterie. Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser à la municipalité la plus proche de chez vous ou retourner au magasin où vous avez acheté le produit. Les matériaux seront traités et valorisés dans le respect de

l'environnement. Cette démarche permet d'éviter tout dommage pour l'environnement et votre santé, et permet de préserver les ressources naturelles.

ELIMINACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS ANTIGUOS

El símbolo indica que, al desechar este producto, no debe mezclarse con residuos urbanos no seleccionados. Existe un sistema de recogida independiente para los residuos de equipos eléctricos y electrónicos. Normalmente los equipos electrónicos y eléctricos disponen de un sistema de recogida independiente para los residuos. Para más información, póngase en contacto con las autoridades municipales competentes o con el establecimiento en el que adquirió el producto. La eliminación correcta garantiza que los residuos de equipos eléctricos y electrónicos se reciclen y se reutilicen adecuadamente. Ayuda a evitar el daño potencial para el medio ambiente y la salud humana y a preservar los recursos naturales.



Fossil Inc., Texas Made under licence from adidas International Marketing B.V.,
adidas and the 3-Bars logo are registered trade marks of the
adidas-Group, used with permission.